МЫ РАЗАМ З ВАМІ

ГАЗЕТА па-лунінецкі

Тыраж 1000. Цана вольная. Выходзіць 1 раз у месяц. Чацвер. 28 кастрычніка 2010 г. №9(9)

«Друг без друга не были бы счастливы»

Словно свежий весенний ветер вдруг врывается на сцену, когда появляется на ней образцовый танцевальный коллектив «Диамант» из Микашевич. Высокое техническое мастерство, безудержный темперамент и ритм, захватывающие композиции, оригинальность постановки, массовость, яркие сценические костюмы - всё это позволило «Диаманту» стать настоящим фейерверком на любой концертной площадке. Молодость, красота и мастерство танцоров заряжают энергией и поднимают настроение. Завораживают синхронность, отточенность сложных движений. Если учесть, что в коллективе уже около ста человек, невольно возникают вопросы: сколько энергии должен иметь руководитель, чтобы закружить в танце такое количество учеников?

После очередной фотосессии эту безудержность и энергию во взгляде, улыбке дарила каждая фотография новой героини нашей рубрики Валентины Пашкевич - хореографа танцевального коллектива «Диамант» Дворца культуры «Гранит». Встречу с ней организовать было непросто, поскольку Валентина загружена репетициями, концертами, разработкой программ, выездами на семинары… Хотя коллектив имеет множество наград и немалый опыт, Валентина всегда готова поучиться у других.

Окончание на 4-й странице



Фото Анны Бондаренко, г.Лунинец

Хореограф из Микашевич Валентина Пашкевич - очередная героиня рубрики «Откровения под вуалью»

Денежная «фауна»

В этом году исполнилось 20 лет с момента провозглашения независимости Беларуси. Примерно столько же лет и национальной валюте.

Её предтечей в Беларуси были напечатанные на некачественной бумаге купоны, которые в течение нескольких месяцев 1991 года имели хождение в дополнение к советским деньгам. Стопки красочных купонов выдавали по месту прописки. ..

Стр. 2

О пользе молока

Существует мнение, что молоко полезно только детям, а у взрослых людей оно вызывает расстройство желудочно-кишечного тракта. Однако замечено, что у людей, которые не прекращают пить молоко всю жизнь, таких негативных реакций не возникает, а заболевания желудка и кишечника встречаются реже. Молоко нейтрализует негативную среду, выводит шлаки, успокаивает слизистые оболочки...

Стр. 5

Найти себя

Обновлённый после капитального ремонта вокзал приятно радовал взгляд. Я стояла в небольшой очереди за билетом и разглядывала новшества, когда мой взгляд привлекла впереди стоящая женщина. Шикарно одета, гордая осанка. Одним словом, бизнесвумен. Такие обычно ездят на дорогих авто, а тут - одна, без свиты, да ещё и в очереди за билетом на пригородный поезд. Хорошо, что не в очереди за молоком, проскакивает мысль. И сама себе улыбаюсь: не каждый день такое увидишь!..

Стр. 6



Выданне для вольнага часу. Выдавец - прыватнае прадпрыемства «Інфарм-прагулка»

Подписные индексы: для индивидуальной подписки - 64260, для ведомственной - 642602.

Беларусь. 1917 год

Люди часто не замечают яда внутри того, что хорошо с виду. ***Н.Макиавелли***

Февральская революция позволила различным политическим партиям и организациям в Беларуси осуществлять свою деятельность. Среди первых возобновила свою работу БСГ (Белорусская Социалистическая Громада). Но в ней было два течения – национально-демократическое и большевистское, хотя оба стремились к автономии Беларуси в составе демократической России.

25 марта открылся съезд БСГ, обсудивший текущий момент. На второй день прибыли представители от других белорусских организаций и партий. Число делегатов достигло 150 человек. Они создали Белорусский национальный комитет (Белнацком) и объявили его высшим органом власти в Северо-Западном крае (на его территории, свободной от немцев). Председателем был избран крупный пинский помещик, бывший член Государственной думы Роман Скирмунт (1868-1939). Ему доверили эту должность при условии, что он откажется от своего имения. В комитет вошли 18 человек, среди которых были адвокат, ксёндз, поэт, инженер, агроном, филолог и др. БСГ получила только 6 мест в Белнацкоме. Съезд обратился к Временному правительству с умеренными требованиями: предоставить автономию Беларуси и открыть во всех губерниях школы с белорусским языком обучения. Делегация из пяти человек во главе со Скирмунтом отвезла петицию в Петроград, но там с ними никто не стал разговаривать.

Национальное белорусское движение было распылено, к тому же делилось на сторонников и противников автономии. Правда, все они поддерживали связь с Белнацкомом, признавая Минск политическим центром белорусских губерний. Большинство членов Белнацкома ориентировалось на Россию.

В апреле в Минске состоялся 1-й съезд делегатов Западного фронта и тыла, который избрал Фронтовой комитет в поддержку политики Временного правительства. О судьбе Беларуси речь на съезде не шла. Политическая инициатива в Северо-Западном крае принадлежала общероссийским партиям – эсерам и меньшевикам, преобладавшим в местных советах. Против белорусского национального движения выступали все российские политики, начиная с бывших черносотенцев и кончая большевиками. Они решительно противостояли Белнацкому.

В апреле состоялся 1-й съезд крестьянских депутатов Минской и Виленской губерний. На нём большевик Михаил Фрунзе сумел избежать рассмотрения белорусского вопроса. Он обвинил членов Белнацкома в намерении отделиться от России и отдать белорусских крестьян «в рабство польским помещикам».

Неудачи российской армии на Юго-Западном фронте вызвали взрыв недовольства Временным правительством. Деятельность большевиков активизировалась. Они обещали измученному народу мир, право на землю, право на участие в управлении предприятиями, на национальное самоопределение. Всё же сторонники у Временного правительства оставались. Для его поддержки в июле в Минске был создан Комитет общественной безопасности. Большевики создали в городе свою организацию и стали выпускать газету «Звязда», однако их влияние было незначительным. 24 августа городские власти закрыли эту газету за антиправительственную пропаганду.

4-6 июня БСГ провела в Петрограде свой второй съезд и приняла новую программу построения социализма в Беларуси. В БСГ в то время состояло до 5 тысяч человек, преимущественно крестьян в шинелях. После такого сдвига «влево» БСГ попыталась отстранить от руководства белорусским движением либералов из партии народных социалистов во главе с Павлом Алексюком. Возникшие споры должен был разрешить Второй съезд представителей белорусских партий (8-12 июля, Минск). С большим трудом, но делегатам удалось договориться между собой на платформе национального фронта. Они избрали вместо Белнацкома Центральную Раду (ЦР). Но вскоре либералы из БПНС вышли из её состава, а христианские демократы не были в ней представлены. В результате этот орган оказался под влиянием левых (антиправительственных) сил. В ЦР вошли такие известные деятели, как Язеп Лёсик (1883-1940), Дмитрий Жилунович (Тишка Гартный, 1887-1937), Аркадий Смолич (1891-1938), Полута Бодунова (1885-1938) и другие. ЦР действовала в основном как национально-культурная организация. Она не занималась вопросами создания воинских формирований, единства национальных сил и вообще вопросом власти. После провала корниловского путча Россия резко качнулась влево, к ещё одной революции. На очередном заседании ЦР, на котором этот орган был наделён полномочиями политического центра Беларуси и получил название Великая Белорусская Рада (ВБР), была объявлена общедемократическая программа. В то же время Первая Северо-Западная конференция партии большевиков обсудила вопрос о свержении Временного правительства и избрала своим председателем прапорщика Александра Мясникова (Мясникянца, 1886-1925). Большевики опирались в основном на нижние чины армии. Это давало им преимущество над национальными силами, т.к. на Западном фронте было очень мало солдат и унтер-офицеров из числа белорусов.

В России происходит большевистский октябрьский переворот, но автоматического захвата ими власти в Беларуси не происходит. Триумфального шествия, как об этом напишут позже, не было. Произошёл быстрый развал администрации Временного правительства, а в Минске городской совет рабочих и солдатских депутатов распустил городскую думу, демократически избранную в августе, а вместо неё утвердил себя. Но в Минске созданный в противовес демократический орган власти – Комитет спасения революции – надеялся справиться со сторонниками Ленина, как это удалось сделать в июле с мятежниками Корнилова. Однако большевики уже пользовались поддержкой фронтовых воинских частей и люмпенизированного (потерявшего имущество) войной населения. Прибывшие с фронта с бронепоездом воинские части во главе с большевиком Пролыгиным захватили город. ВБР ограничилась воззванием, где оценила переворот как проявление анархии. В Петроград шли резолюции о требовании провозглашения Белорусской демократической республики (в составе РСФСР), признания белорусского языка государственным в БДР, создании белорусской армии. Но никакой реакции из Петрограда не последовало. Великая Белорусская Рада начала готовить Всебелорусский съезд.

Однако представительным органам белорусского народа, способным взять власть в свои руки, не хватило времени, решимости и сил.

(О дальнейших событиях – в следующем номере)

Подготовил Виктор Филатов, «ГЛ»

Денежная «фауна»

В этом году исполнилось 20 лет с момента провозглашения независимости Беларуси. Примерно столько же лет и национальной валюте.

Её предтечей в Беларуси были напечатанные на некачественной бумаге купоны, которые в течение нескольких месяцев 1991 года имели хождение в дополнение к советским деньгам. Стопки красочных купонов выдавали по месту прописки. Многие ходовые товары можно было купить - в дополнение к деньгам - только за них.

Правительство Вячеслава Кебича планировало ввести параллельно национальные талоны многократного обращения в качестве защиты от массового вывоза товаров из Беларуси в другие республики СССР. Но когда проект был на стадии разработки, СССР прекратил существование.

Некоторое время Беларусь продолжала использовать старые советские и новые российские рубли. В 1992 году правительство приняло решение в дополнение к общим российско-белорусским деньгам пустить в обращение свои национальные рубли. Так появились белорусские деньги.

Темы для оформления новых денег выбирались максимально далёкие от политики. В Беларуси остановили свой выбор на зверях. Художественный образ белорусских рублей «животной» серии разработан художником Константином Хотяновским.

Первые белорусские деньги были маленького размера, как современные 10-рублёвки. Самым маленьким номиналом была банкнота в 50 копеек с изображением белочки. Следом шел один рубль – «белорусский заяц». С ростом номинала животные укрупнялись: 3 рубля - бобры, 5 - волки, 10 - рысь, 25 - лось, 50 - медведь, 100 - зубр. С изображением мишки вышел маленький конфуз. Разработчики поместили на белорусские деньги барибала, или чёрного медведя, который водится исключительно в Северной Америке.



Прогнозируя инфляцию, правительство объявило стоимость денег в 10 раз выше номинала. Например, если бутылка стоила 10 рублей, то можно было расплачиваться 10 советскими или российскими рублями либо одним белорусским «зайцем».

В июле 1993 года Россия, не предупреждая другие страны, использовавшие советские и российские рубли, вывела из оборота деньги с советской символикой, окончательно перейдя на свои российские. Благодаря уже находившимся в обращении «зайчикам» Беларусь перенесла эту ситуацию сравнительно спокойно.

Через год из-за инфляции пришлось разрабатывать новые банкноты. На «двухсотрублёвках» изобразили Привокзальную площадь, на «пятисотрублёвках» - площадь Победы. Через несколько месяцев появилась тысячерублёвая купюра с изображением арки Академии наук. Быстро подоспела и 5-тысячная купюра.

В августе 1994 года наконец-то белорусские деньги привели в соответствие указанным номиналам - то есть рубль был рублём, а не десятью, как раньше. Последняя купюра с изображением «Погони» достоинством 20.000 рублей вышла в 1994 году.

В 1995 году государственную символику в Беларуси поменяли. В том же году появилась 50-тысячная купюра. Начиная с неё, с белорусских денег исчез герб.

Из «зоологической» серии только 100-рублёвый зубр смог продержаться до 1998 года. Инфляция породила купюры в 500.000 и 1.000.000 рублей. Рекордом по номиналу стала купюра в 5.000.000 рублей.

В 2000 году в результате второй за историю Беларуси деноминации была уничтожена вся «фауна» Национального банка. Началась новая эра обновленных денег, на которых исчезли три нуля и уцелела только архитектура. 15 июля 2005 года ввели в обращение самую большую на сегодняшний день купюру в 100.000 рублей.

Подготовил Виталий Дымов, «ГЛ»

Аргенцінскі фотаальбом земляка

У час знаходжання Заходняй Беларусі ў складзе Польшчы (1921-39) глыбокі эканамічны крызіс вымусіў многіх палешукоў шукаць заробкі на Амерыканскім кантыненце. Завербаваўся на работу і Кандрат Баўкуновіч з Вічына - у Аргенціну, дзе пражыў восем гадоў. Час дастатковы, каб мець уяўленне аб той краіне. Гэты чалавек зрабіў арыгінальны падарунак нашчадкам - вёў дзённік, захаваў лісты з радзімы, а вяртаючыся з Амерыкі, прывёз фотанегатывы. Іх захавалася 13; дзесяць ніадрэнна зберагліся, а фотаздымкі, зробленыя з іх, даюць вельмі нагляднае ўяўленне аб "заакіянскім раі". На тых фота ўражваюць цяжкія ўмовы працы, амаль поўная адсутнасць тэхнікі бяспекі на рабочых месцах, прымітыўныя бытавыя ўмовы і г.д. І цяжка ўстрымацца, каб тыя фотаздымкі не пракаментаваць...





На фота **№1 і №1а** можна ўбачыць агульную панараму мясцовасці з баракамі для рабочых, нафтавымі вышкамі, вытворчымі памяшканнямі. Хутчэй за ўсё, гэта Патагонскае пласкагор'е Аргенціны. Месца бязлюднае, паўпустыня.

На фота **№2** мы бачым рабочага, што прыехаў сюды з Еўропы, які стаіць перад ўваходам ў барак. Цяжкі, змучаны выгляд красамоўна сведчыць аб нялёгкай працы гэтага чалавека.



А вось фота **№3 і №4** - сапраўдная класіка знаходжання нашых землякоў за акіянам! Гэтыя выявы нават у школьны падручнік падыходзяць.

На адным са здымкаў чацвёра рабочых заняты здабычаю нафты. Тэхніка бяспекі поўнасцю адсутнічае. Круцецца мятровага дыяметру махавікі, нічым не агароджаныя! Ланцуговыя перадачы не маюць прыкрыцця засцерагальнымі кожухамі. На адзін з валоў накруцілася трава, туды можа правaліцца нагою чалавек. Полы рабочага адзення звісаюць, не зашпілены і не прыбраны за пояс, што павышае небяспеку пры рабоце ля механізмаў. Асвятленне пляцоўкі адсутнічае.

На суседнім фота - жылы пакой на траіх. Падлога гліняная, як ток на гумне. Каб ложак не загруз у дол, пад жалезныя ножкі падкладзены калодачкі. Дзве прымітыўныя табурэткі і маленькі столік дапаўняюць мэблевы набор аргенцінскага жылля. Жыльцы, безумоўна, не мелі святочнага адзення, бо пазіруюць яўна ў чужым убранні, якое ім зусім не па памеры. Адзін з тых людзей ужо паспеў недзе скалечыць руку... Завяршае карціну абарваная на сцяне электраправодка; святло ўключалі накідваннем аднаго провада на другі, рызыкуючы атрымаць удар токам.

Не баючыся паўтарыцца, можна канстатаваць: згаданыя два здымкі - сапраўдная класіка і тэхнікі бяспекі працы, і побытавых умоў рабочых тагачаснай Аргенціны.

Фота **№5** - сцэна кароткай вольнай хвіліны 8 рабочых. Сярод іх - адзін лацінаамерыканец (крайні злева). Завялі патэфон, чытаюць газету... Такі адпачынак. Свята, відаць.





Наступныя чатыры здымкі - таксама сцэны выключна адпачынку.

Фота **№6 і №6а** мала чым адрозніваюцца адно ад другога. Перад намі мясцовы жыхар у белай кашулі з вінтоўкаю ў руцэ. Каля яго - рабочы з Еўропы. Здымак зроблены на падсобнай гаспадарцы, дзе разводзілі жывёлу для забяспячэння мясам рабочых. Гаспадарка мела электрычнае асвятленне.

Фотаздымкамі **№7 і №7а** завяршаецца альбом 1920-30-х гадоў.

Прырода, дзе адпачывае вялікая група рабочых, нагадвае больш стэп, чым паўпустыню. Людзі ўзялі з сабою на адпачынак акардэён, дзве стрэльбы. Застрэлілі дзвюх птушак, каб прыгатаваць ежу. Прыхапілі на 10 чалавек дзве бутэлькі віна - беларусы-заходнікі тады не вылучаліся як аматары спіртнога і дазвалялі сабе моцны напой выключна на вялікія святы - не часта і ў абмежаванай колькасці.

Адзін з удзельнікаў (фота №7а) сфатаграфаваўся асобна ад іншых са стрэльбаю і паляўнічымі трафеямі.

Зробім выснову: на ўсіх здымках - выключна мужчыны; на цяжкіх работах для жанчын месца не было.

Умовы працы, побыт - з гэтым ўсё ясна. А што было, калі чалавек трапляў у бяду, калечыўся? З Баўкуновічам так і здарылася: ноччу зламаў нагу. Лячыўся ў мясцовым шпіталі (г.Камадора-Рывадавія, вул.Астры, 16). А праз два тыдні адправілі ў сталіцу - Буэнас-Айрэс. Ехаў аж чатыры дні. На сталічным ўзроўні нагляд за хворым быў такі (цытуем яго дзённік): "Зрабілі перавязкі, потым не было 32 дні перавязак. Потым перавязкі рабілі праз 2 дні на трэці. Праляжаў паўмесяца ў шпіталі і пагалілі, перавязалі. Праз два тыдні зноў пагалілі, а праз месяц і 6 дзён пасля паступлення ў шпіталь прааперыравалі. На 13-ты дзень знялі швы; праз тыдзень - перавязка; яшчэ праз тыдзень - другая. Праз паўмесяца (1 сакавіка) адгіпсавалі другі гіпс; і парэзалі гіпс, і была перавязка кожны дзень. 5 красавіка разрэзалі гіпс і 6 красавіка пачаў хадзіць, а праляжаў на ложку 132 дні".

Такая праўда аб нялёгкім хлебе, і гэтую праўду данеслі да нас фотаздымкі, дзённік Баўкуновіча, яго нашчадкі-суродзічы, што зберaглі ўнікальныя дакументы.

І гэта яшчэ не ўсё. Людзі вярталіся з Амерыкі з грашыма, куплялі тут зямлю. Толькі нядоўга карысталіся ёю: у верасні 1939 года на нашы землі прыйшла савецкая ўлада, багатых раскулачылі, зямлю забралі з цягам часу ў калгасы. Тут калі і выйграў хто, дык толькі краіны Амерыкі, бо яны абагаціліся за кошт еўрапейскіх рабочых.

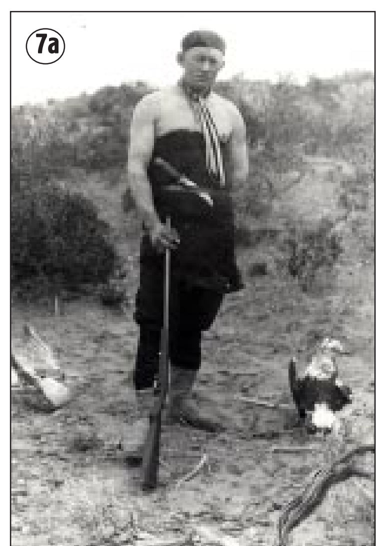
Васіль Туміловіч, гісторык











«Друг без друга не были бы счастливы»



Окончание. Начало на 1-й странице.

Вот и сейчас она приехала окрылённая, наполненная новыми идеями с семинара, который проходил в санатории «Колос». Охотно поделилась своими впечатлениями.

- Мы получили отличный «мастер-класс» у зарубежных профессионалов, - с восторгом рассказывала она. - На семинар приехали руководители танцевальных коллективов не только Беларуси, но и многих регионов России. Они дали бесценные уроки «растяжки», композиционного построения танца, а главное, убедили, что мы сможем поднять свой коллектив на порядок выше. Особенно приятно, что наши дети всем очень понравились и мы даже получили приглашение в города России с концертной программой. Должна поблагодарить родителей детей, которые помогли с выездом на такой престижный семинар.

Чтобы быть замеченным на таком уровне, нужно было долго трудиться, и здесь упорства Валентине Пашкевич не занимать, поскольку на личном опыте она убедилась, что главный толчок к желанию окунуться в мир красоты движений даёт учитель танца. Так произошло у самой Валентины в детстве, когда в её посёлок приехали из Минска молодые хореографы. Юную школьницу сразу захватила атмосфера, которую смогли создать талантливые руководители. Как она торопилась на репетиции, сколько старалась трудиться, чтобы понравиться учителям-кумирам! И, надо сказать, она им понравилась. Вскоре они стали давать сольные номера способной ученице. Выступать на концерте с учителем считалось наградой из наград. Уже тогда девочка решила раз и навсегда, что станет хореографом. Но когда пришло время поступать, Валя столкнулась с первым препятствием.

- Мама была категорически против, убеждая в том, что денег я на этом не заработаю, а только вымотаюсь. Но тут вступился мой отец: «Не мешай дочке, пусть идёт туда, куда тянет душа!» Видно, он сам остался до конца не реализованным, поскольку хорошо играл на аккордеоне, пел, но так и не решился полностью посвятить этому жизнь. Сегодня я благодарна родителям за то, что дали мне возможность получить это образование. Поступила в Гродненское училище искусств и успешно его закончила. Годы учёбы, конечно, дали очень многое. Мы выступали с концертами в Минске, Киеве, Бресте, Гомеле, Новочеркасске, записывались на телевидении. После окончания училища работала в детском саду, занималась танцами с детьми, потом вышла замуж и уехала в Микашевичи.

Приехав на новое место, Валентина постепенно оттачивала своё мастерство, работая с детьми в сфере образования. Её заметили опытные руководители Дома детского творчества и пригласили на работу. Коллектив расширялся, требовал немалых затрат. Всю свою энергию, а порой и немалые средства вкладывала хореограф в него. Несколько десятков детей нужно было не только научить правильно двигаться, танцевать, но и одеть. Чуть отойдя от тяжёлых многочасовых репетиций, Валентина садилась за швейную машинку и шила сценические костюмы.

- Неужели на такое количество участников приходилось самой шить? - поинтересовалась у Валентины.

- Да не только я шила, - смеётся собеседница, - помогали и муж, и свекровь. Не знаю, что бы делала, если бы не имела понимания со стороны супруга, родных. Сама тогда сшила несколько комплектов костюмов. Выматывалась, конечно. Порой приходила с опухшими от слёз глазами, но путь в мир танца всегда сложен. Стоит только почитать о творческом пути Игоря Моисеева, Аллы Духовой, Валентины Гаевой, и сразу станет ясно, что это даётся непросто. Когда загораюсь новой постановкой, меня уже не остановить. В этой профессии без горения ничего не выйдет. Ведь темперамент сразу передаётся зрителям. К тому же всегда стараюсь, чтобы мой коллектив отличался новизной, современными постановками, поскольку в нём танцует молодёжь.

Всякий раз после концертов Валентину искренне благодарят зрители, восхищённо отзываются о великолепных танцах, а последнее время не меньшее восхищение вызывают и костюмы участников. Сразу видно, что они добротны и что на них потрачены немалые средства.

- О! За это я бесконечно благодарна нашему ДК «Гранит», который снял с меня тяжесть по шитью костюмов, создал условия для работы, - радостно воскликнула Валентина. - Теперь целая мастерская работает над их изготовлением. Мне лишь остаётся сказать, что бы хотелось видеть. Когда ты задумал танец, придумал костюмы и потом первый раз видишь эту красоту, охватывает радостное волнение, которое ни с чем не сравнить! Это и есть момент счастья!



Как призналась моя собеседница, творческий порыв даёт ей и настоящее женское счастье. Ощущение того, что рядом с тобой - не только любимый человек, но и настоящий друг, даёт крылья, вселяет уверенность, прибавляет сил. Супруги воспитали прекрасных детей. Сын учится в Минске на архитектора, дочь Кристина выбрала лингвистический университет, к тому же получила уроки танца от мамы и была в её танцевальном коллективе просто жемчужиной. В этом мне самой пришлось убедиться, когда ездили в Брест на конкурс молодых талантов. Выступление Кристины всех просто очаровало. В тот день Валентина получала очередной диплом первой степени под бурное ликование детей. Коллективу была вручена и грамота Министерства культуры за третье место в республиканском конкурсе. Однако о своих наградах моя собеседница говорит слегка равнодушно:

- Для меня всё же важнее другая награда. Когда вижу радостные глаза детей, их восторженность, благодарность зрителей, родителей, коллег, получаю огромное удовлетворение! Благодарна, в свою очередь, что они дали мне возможность показать своё видение танца, передать биение сердца, выразить то, что просилось наружу. Мы друг без друга не были бы счастливы, в этом абсолютно убеждена. Спасибо всем!

В редкие минуты отдыха Валентина любит приласкать своего котика Ричи, почитать стихи Марины Цветаевой и послушать любимую музыку. В этом она черпает силы, врачует душу. С удовольствием смотрит фильмы с любимой актрисой Николь Кидман, слушает песни Аллы Пугачёвой, Стаса Михайлова... Но стоит включить видеозаписи Майкла Джексона, и ей трудно усидеть на месте. Не случайно в танцах её коллектива присутствуют похожие движения.

- Обожаю Майкла Джексона. Он гений не только в песне, но и в танце. Однако люблю не только его творчество. Очень завораживает меня программа «Ледниковый период». Восхищаюсь Татьяной Тарасовой, её мудростью как руководителя и той атмосферой, которая царит на льду. Сколько там фантазии, радости!.. Конечно, и мне хотелось бы поставить что-то грандиозное... - с оттенком грусти сказала Валентина. - Фантастические декорации, смена костюмов, техническое оформление, потрясающая музыка... Думаю, нам это под силу, стоит только объединить усилия.

Валентина вздохнула и грустно отложила в сторону шляпу с кокетливым пером, в которой только что дарила фотоаппарату ослепительную улыбку.

- Надеюсь, что мне всё же хватит сил дойти до самой волнующей программы, - оживилась она. - Вложу в это все свои силы и талант. Постараюсь убедить своих учеников, их родителей, своих руководителей. Когда перед глазами стоит широкая панорама действий, ничто не может остановить моё движение вперёд!

Глаза собеседницы загорелись, и она воскликнула:

- А вот теперь сделайте кадр! Я вижу своё будущее!

Щёлкнул створ фотоаппарата... Как прекрасно, что запечатлелась эта улыбка, наполненная надеждой, верой, радостью и светом любви!

Анна Бондаренко, г.Лунинец

Художественные фотообразы автора

Как продукты влияют на здоровье

Британская «The Times» обратились к врачам с просьбой составить двадцатку простых, доступных и, главное, вкусных блюд, которые укрепляют и оздоравливают самые разные системы организма. Получившаяся двадцатка выглядит так:

Фасоль. Источник клетчатки и белка. Помогает контролировать уровень сахара в крови (т.е. обеспечивает чувство сытости и не опасна для фигуры) и к тому же снижает «плохой» холестерин. Употреблять можно в любом виде.

Зелёный чай. Как и кофе, обладает бодрящим эффектом, но при этом может похвастаться антибактериальным и антитромбоцитным эффектом, активизирует иммунную систему, не окрашивает зубную эмаль и даже обеспечивает профилактику кариеса.

Жирная рыба. Омега-3 кислоты, содержащиеся в рыбьем жире, отлично защитят от закупорки сосудов и инфарктов соответственно. Но лучше есть рыбу, приготовленную на пару или консервированную. Зажаренная, засоленная или сушёная будет скорее вредна, чем полезна.

Петрушка. Лучше всякой жевательной резинки избавит от несвежего дыхания и неприятных привкусов во рту. Кроме того, богата витамином С, который укрепляет иммунитет и борется с процессом старения.

Яблоки. Отдельные сорта содержат до 150 питательных веществ, среди которых и те, что защищают от вирусов, диабета и даже рака. В них много клетчатки, и диетологи утверждают, что два яблока в день позволяют сократить общее количество потребляемых калорий до 20%. Только не срезайте шкурку: именно там прячутся антиоксиданты и полезные нутриенты.

Грейпфрут. Сбивает уровень сахара в крови и приводит к чувству быстрого насыщения. Помимо этого богат глукаровой кислотой, которая понижает уровень холестерина и препятствует образованию бляшек в сосудах.

Помидоры. Красный пигмент ликопин особенно полезен для профилактики заболеваний предстательной железы. Аналогичным свойством обладают все производные продукты, такие как томатная паста, соус и соки.

Гранат. Потребление граната и даже сока способно не только предупредить, но и обратить холестериновое «загрязнение» сердечно-сосудистой системы. Но учтите: сок граната может оказывать закрепляющее действие на кишечник.

Молодой картофель. В отличие от зрелого корнеплода, содержит не «быстрые», а «медленные» углеводы, а значит, после еды энергия будет медленно высвобождаться в организме. Отсюда - долгое чувство сытости, безопасность для фигуры...

Овсянка. Надолго отобьёт чувство голода, «потренирует» кишечник за счёт высокого содержания клетчатки и снизит холестерин. И для внешности полезна: на овсянке без излишних добавок вы не растолстеете, а входящий в её состав минерал кремний благотворно скажется на коже.

Варёные яйца. Яйца содержат лецитин, который в организме преобразуется в холин, а тот в свою очередь участвует в работе мозга и необходим для хорошей памяти. Кроме того, яйца - сытная и низкокалорийная еда.

Зелёный горошек. Помимо клетчатки, в нём витамин С, поддерживающий иммунитет, и витамин В, обеспечивающий здоровье нервной системы.

Чернослив. Феруловая кислота чрезвычайно полезна для кишечника, препятствует раковым заболеваниям этого органа и в общем обладает оздоравливающим эффектом на пищеварительный тракт. Нет свежих слив? Не беда: засушенные плоды измельчите и добавьте в йогурт или кефир.

Тёмный шоколад. Содержание какао-бобов от 70% и выше обеспечивает большое количество антиоксидантов и гарантирует защиту от закупорки сосудов и преждевременного старения. У молочного и белого шоколада это свойство практически отсутствует.

Замороженные ягоды. Не стоит недооценивать полезность замороженных продуктов. Этот способ хранения сохраняет максимум полезных веществ, а значит, с пакетом какой-нибудь клубники или смородины вы получите витамины и антиоксиданты, которых так не хватает зимой. Как же их есть? Смешайте их с йогуртом или молоком или добавьте в зелёный чай.

Оливки. Содержат все главные компоненты здоровья сердца и кровеносных сосудов - мононенасыщенные жиры, фенольные смолы и витамин Е.

Миндаль. Подходит для замены жирных и сахаристых перекусов, вроде чипсов, на более здоровый вариант. Он надолго избавляет от чувства голода и снижает уровень «плохого» холестерина в крови.

Перец чили. Ускоряет обмен веществ, тем самым помогая избавиться от лишнего веса. Добавьте в свой обед острый соус с этим перцем, и в ближайшие 2 часа ваш расход калорий увеличится на 15%.

Цельнозерновые макароны. Изделия из муки грубого помола намного полезнее своих собратьев высшего сорта. Они содержат «медленные» углеводы, а значит, быстро насыщают, обеспечивают энергией и не вредят фигуре.

Куркума. Один из компонентов этой специи куркумин обладает сильным противовоспалительным действием и предотвращает развитие рака кишечника. Отлично сочетается с мясом птицы.

Подготовила Виктория Микулич, «ГЛ»

Время жить! Сегодня – это подарок!

Представьте себе, что существовал бы банк, который каждый день рано утром переводил на ваш счёт 86.400 (в местной валюте). Если за день ты не истратил деньги, ночью остаток автоматически аннулируется. Как бы вы вели себя с деньгами? Конечно, старались бы использовать всё без остатка.

У каждого из нас есть такой банк. Его имя «банк времени». Каждое утро на наш счёт поступает 86.400 секунд, каждую ночь всё, что не использовано, - потеряно. Остаток не переходит на завтра, минус тоже невозможен.

Если ты не использовал то, что у тебя на счету - это только твой проигрыш. Нельзя вернуться назад, нельзя перенести на завтра.

Мы обязаны жить сегодня. За счёт того времени, которое даётся нам каждым новым днём. Используйте своё время, получайте максимум здоровья, счастья и успеха. Время не останавить, это ваше время!

Чтобы понять значение одного года - спросите ученика, которого оставили на второй год.

Чтобы понять значение одного месяца - спросите маму, у которой родился недоношенный малыш.

Чтобы понять значение одной недели - спросите у главного редактора еженедельника.

Чтобы понять значение одного часа - спросите у влюблённых, ожидающих встречи.

Чтобы понять значение одной минуты - спросите у человека, опоздавшего на поезд.

Чтобы понять значение одной секунды - спросите у пострадавшего, выжившего в автомобильной аварии.

Чтобы понять значение доли секунды - спросите у спортсмена, занявшего второе место.

Поймите цену каждого мгновения, находясь с близкими и дорогими вам людьми, ведь время не ждёт никого. Вчера - это уже история. Завтра - неизвестность, неопределённость, может вообще никогда не наступить.

Сегодня - это подарок.

Прислал Илья Николаев



Фото Галины Самуйлик, «ГЛ»

Жительница Микашевич Раиса Прокопович считает правильное питание одним из главных условий здорового образа жизни. И сама питается «по науке».

О пользе молока,

но не как пищевого продукта, а как лекарственного препарата.

Существует мнение, что молоко полезно только детям, а у взрослых людей оно вызывает расстройство желудочно-кишечного тракта. Однако замечено, что у людей, которые не прекращают пить молоко всю жизнь, таких негативных реакций не возникает, а заболевания желудка и кишечника встречаются реже. Молоко нейтрализует негативную среду, выводит шлаки, обволакивает и успокаивает слизистые оболочки.

Если страдаете частыми запорами, возьмите за правило утром и перед сном выпивать по стакану молока. Кроме того, стакан теплого молока с мёдом поможет быстрее уснуть и победит бессонницу.

Тёплое молоко с кусочком сливочного масла нужно пить при изжоге, когда выброс желудочного сока обжигает стенки пищевода. Молоко с маслом поможет при больном горле и грудном кашле.

Давно известно, что молоко имеет свойство нейтрализовать яды и осаждать на себя тяжёлые металлы. Поэтому молоко выдают «за вредность». Также его следует пить при пищевых отравлениях с рвотой.

Молоко поможет и при сильной головной боли, мигрени. Для этого взбейте сырое куриное яйцо и залейте его стаканом кипящего молока. Пейте молочно-яичный коктейль ежедневно в течение недели, и головные боли перестанут вас беспокоить.

Молоко полезно использовать также для умывания или для компрессов. Часто причиной сухости кожи лица и воспалений является жёсткая вода или хлор, содержащийся в воде из-под крана. Попробуйте умываться тёплым молоком вместо воды.

Если воспалилась кожа не только на лице, но и на других участках тела, то попробуйте сделать компресс. Обёртывание бинтом, пропитанным молоком, полезно при экземе – оно хорошо снимает зуд и сухость кожи.

При сухой коже можно также принимать молочные ванны. Возьмите 0,5 литра молока, добавьте 100 грамм оливкового масла, тщательно перемешайте и вылейте в ванну. Такая ванна поможет снять нервное напряжение и усталость в мышцах. Достаточно принимать её раз в неделю по 15-20 минут.

Подготовила Вера Ветрова, «ГЛ»

Найти себя

Обновлённый после капитального ремонта железнодорожный вокзал приятно радовал взгляд. Я стояла в небольшой очереди за билетом и разглядывала новшества, когда мой взгляд привлекла впереди стоящая женщина. Шикарно одета, гордая осанка. Одним словом, бизнесвумен. Такие обычно ездят на дорогих авто, а тут - одна, без свиты, да ещё и в очереди за билетом на пригородный поезд. Хорошо, что не в очереди за молоком, проскакивает мысль. И сама себе улыбаюсь: не каждый день такое увидишь! Оглядываюсь по сторонам и замечаю такие же недоумевающие людские взгляды в сторону женщины. Фантазия сразу подкидывает различные объяснения её здесь присутствия. В размышлениях и не заметила, как очередь подошла. Купив билет, отправилась в вагон.

Обычный будничный день выдался солнечным. На душе, несмотря на массу предстоящих дел, было спокойно и легко. Наверное, солнышко подпитывало, заряжая своей энергией и бодростью на весь день. Заняв понравившееся место у окна, стала наблюдать, как постепенно заполняются свободные места.

- Могу я здесь присесть? - услышала вместо привычных в поезде слов: здесь свободно?

Я кивнула и растерянно проследила взглядом, как уже знакомая мне женщина присела напротив.

Признаться честно, всегда считала, что люди из так называемого «высшего общества» высокомерны, горды, самолюбивы, и ещё массу человеческих пороков могла приписать богатым, избалованным жизнью людям. Поэтому, почувствовав себя крайне неуютно в присутствии яркой попутчицы, стала смотреть в окно, успев при этом заметить какой-то странно пустой взгляд зелёных глаз.

Возможно, дорога и прошла бы в полном молчании, если бы не контролёр, потребовавший предъявить билеты. Вернув мне билет, контролёр уставился на мою соседку. Та безрезультатно «рыскала» в поисках по сумочке.

- Вы уверены, что билет у вас есть? - явно довольный создавшейся неприятной ситуацией, произнёс мужчина с густыми бровями.

- Вы считаете, я не могу себе позволить купить билет, сэкономила? - тон женщины был скорее безразличный, чем язвительный.

- Нет, я думаю, вы не посчитали нужным купить билет! - тоном обвинителя произнёс контролёр.

Даже мне стало не по себе.

- Посмотрите, пожалуйста, в кармане пиджака! - подсказала я, припоминая, как женщина небрежно засунула сдачу почему-то не в кошелёк, а в карман пиджака, возможно, вместе с билетом. Так и оказалось. Контролёр, не скрывая своего разочарования, пробил билет и вернул женщине.

- Спасибо! Я в последнее время такая рассеянная! - извиняющимся тоном проговорила моя соседка. - А обычно билеты всегда кладу в кошелёк.

- Бывает, - пробубнила я, не особо желая поддерживать разговор.

- Вы тоже меня осуждаете, считаете легкомысленной особой, избалованной богатой жизнью. Мне от скуки нечем заняться, так я вместо джипа еду поездом. И вы правы. Я действительно не знаю, куда душу деть, надоели джипы, хочу ездить поездом, ходить пешком. Думаете, я не замечаю, что на меня смотрят как на ненормальную!

- Понимаете... - растерянно промямлила я, не ожидая таких откровений.

- Были времена, когда на меня смотрели только с сочувствием и жалостью, - почему-то разоткровенничалась она. - Я ходила, как оборванный грязный цыганёнок, с единственной разницей, что милостыню не просила и имела точное представление, чего хочу от жизни. У меня была цель добиться того, что я имею, и я добилась. Непросто было. И что в итоге?! Теперь людская жалость сменилась на зависть, злобу. Этого ли я хотела, когда мечтала, шла к своей цели шаг за шагом?!

Женщина вдруг замолчала. Отчётливо проступили морщинки на её лице. Взгляд пугал своей пустотой и безнадёжностью.

- Тысячи людей мечтают добиться того, чего достигли вы, - промолвила я, совсем не понимая свою попутчицу.

- Глупые... И я глупая, - произнесла женщина и продолжила: - Когда-то я себя чувствовала глубоко несчастной потому, что у меня не было красивого платья, модных сапожек. Правда - что сапожки? У меня родителей не было, ни сестрёнки, ни братика.



Никого! Только тётка, которая всю жизнь ворчала, всем попрекала. Я боялась даже кусочек хлеба без спроса взять. Обычное яблоко или кусочек самой дешёвой колбасы были для меня деликатесом. Я хорошо училась, читала много - всё, что попадалось под руку. Играть с детьми, которые постоянно меня унижали, обзывали неряхой, чучелом, не было желания. Благодаря такому полудикому детству прочитала столько, что могла свободно поддержать беседу на любую тему. Учителя уговаривали поступать. Но к тому времени тётка слегла и вскоре умерла. Как мне было страшно! - женщина улыбнулась своим воспоминаниям. - Вам, наверно, неинтересно слушать? Простите! Что-то нашло, захотелось выговориться!

- Что вы! Продолжайте! - под впечатлением попросила я.

- Поехала в Минск. Около года зарабатывала на жизнь случайными заработками. Ночевала в подъездах, подвалах, иногда на вокзале. Потом повезло - устроилась уборщицей в большой, красивый дом. Хозяин позволил мне жить в подсобном помещении. У него была огромная библиотека. Я тягала книги, читала в свободное время. Как-то он меня застукал, когда я выбирала очередную книгу, пришлось объясняться. Мы долго говорили, я рассказала о своей жизни. С тех пор и началось моё обучение. Он научил меня всему, что знал сам. Чтобы достичь своей цели в бизнесе, я прочитала много книг по предпринимательству, бухгалтерии, изучила налоговое законодательство и многое другое. Почти пять лет готовилась, чётко знала, с чего начинать своё дело. Цель была яркая, только финансов для старта не хватало. Суммы, которую я скопила, хватило бы только на аренду помещения... Как-то у хозяина была в доме корпоративная вечеринка, я прислуживала официанткой, разносила бокалы с вином и случайно подслушала дискуссию нескольких солидных людей. Тема была мне более чем понятна. Но я была не согласна с мнением одного человека и незамедлительно его высказала. Поверьте, эффект был разорвавшейся бомбы. На меня смотрели как на чудо, стали спрашивать, задавать вопросы. Я сама не могла поверить, но на следующий день уже работала помощником директора одной солидной компании. А ведь было мне всего двадцать четыре года. Можете себе представить, что обо мне говорили сотрудники компании. Кем я только не была в их глазах! Прямо фильм про Пушкарёву. Вскоре создала свою фирму. Семимильными шагами приближалась к мечте. Вышла замуж. Родила сына, затем дочь. С семьёй побывала почти во всех странах мира, бизнес процветал. И не поверите: ждала, что вот–вот придёт ощущение полноты жизни, тихое счастье. А в душе, наоборот, появилась какая-то пустота. Чем дальше, тем хуже - она словно стала поглощать меня. Душа не могла найти покоя. У меня было всё: и дом, и семья, и счёт в банке, но поверьте, счастливее я не стала.

- Отчего же? Живите и радуйтесь! - недоумевала я.

- Не получается. Наоборот, пустота всё больше и больше поглощает меня. Жить - для чего, для кого? Сын уехал за границу, у дочери своя жизнь, с мужем у меня ничего общего. Только дети нас объединяли.

- Вам не хватает любви! Любимого человека рядом.

Женщина хмыкнула:

- Нет! Не думаю, мужчина не заполнит пустоту моего сердца! Были мужчины, и сердечко замирало от любви, но всё не то!

- Может, проблема в ваших мыслях, восприятии мира? Возможно, вам просто надо научиться жить одним днём, ценить каждое мгновение, и жить для людей, которых любите! - произнесла я, пытаясь понять женщину.

- Вы абсолютно правы, но этого недостаточно! Что-то я упустила! Хочу понять, разобраться! Вот еду в деревню, хочу всё вспомнить, осмыслить. Может, родные места помогут найти смысл жизни.

Мне стало жаль эту женщину, которая почему-то напоминала затравленного зверька, ищущего свободы. Впрочем, у богатых свои причуды.

Мы ещё немного поговорили, и вскоре женщина вышла, а мои мысли заняли собственные заботы.

Возможно, я бы никогда не вспомнила эту женщину, если бы не случай спустя почти три года. Я шла в направлении городского рынка, когда мой взгляд остановился на женщине, распространяющей какие-то книги. Лицо знакомое, одета просто. Узнала в ней свою богатую попутчицу. Только вот взгляд! Её зелёные глаза светились, и следа не чувствовалось от былой пустоты и безнадёжности.

- Девушка, вы знаете, почему происходят все катаклизмы на земле? - спросила она у меня и стала рассказывать о Боге, вере, спасении.

Я молча выслушала, затем спросила:

- Вы нашли смысл жизни? Так в чём он?

- Конечно, в вере, любви, доброте, милосердии.

Я заулыбалась. И для того, чтобы это понять, пришлось пройти почти через всю жизнь! Но лучше, как говорится, позже, чем никогда. Предлагаемые книги не взяла, оставаясь верной православной вере. Поблагодарила и пошла своей дорогой. Которая у каждого своя, а какая и чем устлана, выбирает каждый.

Елена Ячменович, г.Лунинец

Что ты чувствуешь, когда умирает близкий человек

Тебе сообщили, что умер близкий человек, или же ты сам стал свидетелем его смерти. Тебе больно. Ты не можешь смириться с этим, переживаешь, плачешь и перебираешь в голове варианты: как можно было бы помочь, чтобы этого избежать, но понимаешь, что в некоторых случаях смерть неизбежна. Она зачастую становится благодарностью человеку за его прожитую жизнь, и многие старики хотят умереть сами, чтобы не мучиться и не чувствовать, как обременяешь других людей, даже если уход за ними не доставляет большого труда. Но, тем не менее, умирать всё равно страшно. Хочется верить в то, что они смотрят на нас сверху, видят нас. Ведь в душе у каждого они не умирают, а остаются жить до конца наших дней... И в каждом человеке живёт воспоминание о том, кого уже нет среди живых. Остаётся образ, который этот человек оставил в нашей жизни. У разных людей эти воспоминания свои, и близкий человек продолжает в них жить. Ты помнишь о нём хорошее и светлое, что нельзя забыть, и даже после смерти бабушки, которая тебя воспитывала, остаёшься верным её правилам, соблюдая которые, ты продолжаешь о ней помнить.

Хочется вспоминать о человеке, которого ты знал, только хорошее, утешать себя тем, что ему будет «там» хорошо, думать о существовании души... Смерть другого человека может стать большим горем для нас, но в то же время послужить толчком для наших действий. Ведь смерть неизбежна, и кто знает, когда умрём мы сами? А хотелось бы пожить, оставить после себя то, что может принести пользу окружающим, оставить себя в других людях и своих делах, реализоваться творчески.

Жизнь так устроена, и с этим приходится мириться. Хотя от самих этих слов становится больно. Покойтесь с миром, мои дорогие!

Галина Коротыш, г.Лунинец

Смерть и жизнь равноправны: они не могут обойтись друг без друга. А.Дальсем

Семья: разные модели

Как правило, семейная жизнь граждан любой страны опирается на специфические культурные модели, которые отражены в традициях этих стран. Закрепленные в религии и культуре модели семьи передаются исторически из поколения в поколение. Сегодня особенный интерес вызывает соотношение разных моделей семьи, их сходство и различия. Потому что среди современных семей много смешанных, межкультурных. Интересные факты на эту тему приводит психолог, сотрудник Российской Академии наук Ольга Маховская.



Модели семейных отношений

Модели семьи отличаются по характеру распределения власти и ответственности между взрослыми членами семьи, а также по месту ребёнка в семье. Модель нормальной семьи предполагает, что основная ответственность за семью лежит на отце как физически более сильном. Это не значит, что с женщины снимается всякая ответственность, но она пропорционально меньше. Власть и ответственность распределены между супругами в соответствии с их возможностями по воспитанию детей. И хотя указание на единую норму может вызвать возражение, безусловно, модель, в которой мужчина вытеснен из семейного круга, как это произошло в российской, и не только, традиции, ненормальна.

Межкультурные браки - это столкновение разных моделей поведения. Возникает проблема совместного существования людей с разными установками и представлениями о семейной жизни. Межкультурные браки внутри СНГ имеют свою специфику. После распада Союза национальные проблемы обострились, а религиозно-культурные модели семьи стали более актуальными.

Каждая культурно-религиозная модель семьи имеет свои особенности.

Под западными моделями скрываются католическая и протестантская. Католическая Европа очень чётко отличается от протестантской Америки. Европа не любит, когда её смешивают с Америкой, и Америка строго отделяет себя от Европы, признавая за ней право на истинную, старую цивилизацию.

В основании **католической модели** семьи лежит принцип гармонии, сбалансированности, пришедший из античности и воспетый в эпоху Возрождения. Чтобы позировать обнажённым и созерцать обнажённое тело без смущения, нужно быть внутренне свободным и внешне защищенным. Положение женщины в католической семье подчинённое, но у неё есть право голоса, к её мнению следует прислушиваться и обсуждать с ней все вопросы. Однако за всю семью отвечает отец. Например, французские отцы очень заботливы, они принимают участие во всех домашних делах, и именно они решают, куда пойдут учиться дети.

Протестантская модель выросла на почве идей равенства и индивидуальных достижений. Женщина и мужчина в ней занимают одинаковое положение, фактически они взаимозаменяемы. Такая модель семьи нестабильна по определению. Положение женщины в США настолько высоко, что презрительное или грубое отношение к ней просто невозможно. Развод не пугает, как это бывает у нас, когда женщины говорят: «Развелась бы, да страшно, убьёт ведь!» или «Хочу уйти, но боюсь, что он покончит с собой». Само по себе сохранение семьи или развод для американцев не выглядит особой заслугой. Уровень разводов в Америке - около пятидесяти процентов.

В **мусульманской семье**, как известно, женщина очень ценится и оберегается, но как утешение, «приз», услада. Ценность женщины здесь понимается почти буквально, то есть в материальном, денежном эквиваленте. Женщина должна быть привязана к семье, всегда хорошо одеваться и щедро одариваться. Подарки возведены в разряд ритуала. Все решения в мусульманской семье принимает мужчина. Круг интересов женщины узок: дети, красивая одежда, украшения, еда. Мусульманские женщины, которые приезжают в Европу или Россию, как правило, не демонстрируют своего подчинённого положения. Многие из них образованы, поэтому традиционной модели уже не получается. Тем не менее, доминирование мужчины очевидно. Стабилизирующим фактором в мусульманской семье является авторитет родителей. Женщина, чувствующая психологический дискомфорт, идет за советом к старшим членам семьи и находит у них поддержку и утешение. Еще один уникальный принцип мусульманской модели семьи - заменяемость женщины (система гаремов).

В традиционных **еврейских семьях** невероятно высок авторитет мамы. Еврейские мамы никогда не оставляют детей в покое и постоянно воспитывают: следят за осанкой, манерой поведения, речью ребёнка. Дети, вырастающие в этих семьях, всегда вежливы и очень приятны в общении, однако, с точки зрения психолога, таким отношением легко подавить в ребёнке творческое начало, которое предполагает определённый детский произвол.

В **православной модели** семьи дети, напротив, почти полностью предоставлены сами себе. Если белые дети играют на улицах Парижа без взрослых, можно почти безошибочно утверждать, что это русские. В типичной французской системе воспитания дети - самые опекаемые члены семьи, до 16 лет они находятся под строгим присмотром родителей, которые обязаны их чем-то занимать, устраивать досуг. В российской культуре существует иная дисциплинарная система - система образцов для подражания. Всегда ставятся в пример «передовики», на которых необходимо равняться, чтобы достичь успеха. Вопрос, каким образом можно достичь желаемых результатов, как правило, даже не поднимается.

Православная модель рассчитана на очень устойчивый и очень сильный характер. Мужчина обладает властью и авторитетом, но всю свою ответственность он делегирует жене. В российской семье потерялась фигура отца, женщина же перегружена ответственностью. При этом отношения в типичной российской семье нередко напоминают схватку, которую выигрывает психологически или физически сильнейший. Никакие договорённости здесь не действуют. Эта модель семьи деформировалась и имеет ещё одну культурную версию в результате того, что в войнах и военных конфликтах россияне физически теряли огромные мужские популяции. Появилась семья «без отца». И следующему поколению мальчиков пришлось занимать уже «детское место». Не зря говорят об инфантилизме мужчин.

Есть ещё одна категория, по которой различаются западные модели семьи. Это время. Пожалуй, православная модель тяготеет к прошлому: всё, что было, имеет невероятную ценность. Католическая модель - это интерес к настоящему. Вот почему она легко подвержена модернизациям и адаптируется под текущую жизнь. Протестантизм - это ожидание счастья и радости в будущем, возможно, в самом ближайшем. Вечно улыбающиеся и оптимистично настроенные американцы нас раздражают именно нежеланием замечать трагическое прошлое или невыразительное настоящее.

Иногда люди могут осознавать разницу в культурных моделях как абсолютное благо. Например, теоретически российско-американские браки очень удачны. Американский мужчина, переходя из модели равноправного партнёрства в модель православной семьи, повышает свою относительную значимость. Ему делегируется больше власти и уважения, он, безусловно, выигрывает, повышается в социальном и психологическом статусе. Русская женщина при этом снимает с себя непосильный груз ответственности и получает шанс на нормальную жизнь в семье с понятным для неё кругом забот - дети, кухня, дом, но с большим снисхождением, вниманием и поддержкой со стороны мужа. Отношения в семье для обоих оказываются более гармонизированными. Эти браки оказываются очень долгосрочными, так как все роли распределены, и механизм работает, хотя семья смешанная.

В Украине модель семьи исторически находилась под влиянием протестантской и католической этики. Удивительно, но при сравнительно низком уровне жизни в этой стране уровень разводов там меньше, чем в России.

Одно из абсолютно новых явлений сегодня - это русско-китайские браки. В Приморье их уже десятки тысяч. Китайские мужчины очень много работают, не пьют, приносят домой деньги и по контрасту обладают преимуществами перед русскими женихами. Русские женщины довольны. Несомненно, число таких браков будет расти.

Кто прав?

Разница в моделях и установках в межкультурных браках обнаруживается всегда, и рано или поздно на этой почве возникают конфликты. Одни видят в супруге прежде всего индивидуальность, и это вызывает у них искреннее уважение и интерес, порой - желание заимствовать. Другие находят в культурных различиях повод для постоянного раздражения, депрессии и отчуждения. Это связано с неготовностью идти на уступки, недостаточной уверенностью в себе.

Кто я?

Разница в культурах может быть детям во благо, а может поставить их в невыносимую ситуацию. Вопрос идентичности периодически возникает у ребёнка в раннем детстве, но особенно остро - в подростковом возрасте. Чаще всего на то, как ребёнок себя осознаёт в межкультурной семье, влияют его отношения с родителями. Обычно первое серьёзное обсуждение начинается, когда встаёт вопрос об образовании ребенка. Был случай, когда муж - выходец из Ирака - требовал от русской жены, чтобы ребёнок получал школьное образование на «настоящей» родине. По сути, всё это - примеры борьбы родителей за свой авторитет и главенство в семье. Однако заложниками взрослых конфликтов неизбежно оказываются дети.

Миграция и семейная политика

После насыщения материальных дефицитов люди в России начинают все больше чувствовать недостатки своей частной жизни. Однако как будет развиваться частная жизнь россиян, зависит во многом не от выбора гражданина, а от реальной семейной политики, которую проводит государство.

Нормальная семейная политика предполагает, что семьи поддерживаются с рождением каждого ребёнка, на выгодных условиях получают кредиты и жилье. Отсутствие такой семейной политики - основная причина и запредельного количества разводов, и возросшей женской эмиграции, и беспризорности.

Большинство людей (не только в России) не в состоянии решать вопросы частной жизни самостоятельно. Они имитируют тот образ жизни, который им предлагается в СМИ или поощряется государством. Пока же на телевидении доминируют семейные шоу, цель которых, кажется, возбудить уставших после работы граждан, чтобы те, не раздумывая, улучшали демографическую ситуацию в стране...

Подготовил Виталий Дымов, «ГЛ»

Неформальное образование - повышение качества жизни

Неформальное образование – что это такое? Это свобода выбора образовательного процесса, отсутствие временного ограничителя, социального давления, законодательного статуса. Участников для обсуждение всех актуальных вопросов собрал 8 по 10 октября Третий Фестиваль неформального образования, который в своих стенах принял Минский международный образовательный центр имени И.Рау.

Для участия в Фестивале было зарегистрировано более 250 представителей общественных, коммерческих и государственных образовательных и просветительских организаций и учреждений Беларуси, Армении, Азербайджана, Молдовы, Германии, Польши, России, Таджикистана, Узбекистана, Украины. Эксперты - Жанна Гринюк, директор Центра системных бизнес-технологий, Уве Гартеншлегер, заместитель директора Института международного сотрудничества Немецкой ассоциации народных университетов (г.Бонн), Жанна Абрамцева, заведующая отделением дневного пребывания инвалидов ТЦСОН (г.Светлогорск) - говорили о том, что в настоящее время, несмотря на высокий уровень развития стран, по итогам проведённых опросов оказалось, что очень высок процент неграмотности среди населения. Некоторые не имеют даже элементарных навыков. Поэтому дискуссию в первый день начали именно по аспектам вклада неформального образования в повышении качества жизни. Темами дня фестиваля также были ориентация на потребности, партнёрство и сотрудничество для развития неформального образования. Обсуждения по секциям рассматривали пункты о запросе и заказе от общества и государства на неформальное образование, образование в течение жизни – его обеспечение и финансирование, международное сотрудничество, инновации и технологии в неформальном образовании, изменение климата – новые вызовы для образования. Был представлен доклад «Образование взрослых в Восточной Германии на примере земли Саксония – 20 лет спустя после воссоединения Германии», прошла беседа на тему «Обсуждение идей для совместных действий и проектов».

Самым насыщенным был открытый день фестиваля, когда любой желающий мог посетить выставки, презентации, в том числе литературы, мастер-классы участников, проходившие одновременно на пятидесяти площадках. На мастер-классах говорилось о том, где взять ресурсы на финансирование проекта, Белорусская Ассоциация клубов ЮНЕСКО поделилась опытом внедрения программ в области неформального образования, «Школа Достигатора» - о том, как сделать себе в жизни больше везения, дискуссионная площадка рассказала о широком использовании медиации – одной из наиболее конструктивной технологии урегулирования конфликтных ситуаций. Также говорили о семье, методе Бронникова, когда при комплексе специальных упражнений, направленных на работу с энергетикой человека, можно научиться включать режим «быстрого сна» во время бодрствования, когда мозг отображает, как на экране, информацию об окружающем пространстве и человек в состоянии различать цвета и формы предметов, читать тексты, что особенно важно для незрячих людей. Отвечали участники на вопросы о развитии молодёжного предпринимательства, молодёжного лидерства, переоценке ценностей в культуре и истории Беларуси, об ораторском искусстве, об эннеаграмме – модели подсознательной мотивации человека для личностного и профессионального роста. Делились опытом работы в детском образовании. Говорилось о гуманности педагогики, работе с людьми, имеющими физические ограничения, представляя для них возможности учиться и зарабатывать, о воспитании гражданского сознания, аграрном секторе, РПОО «Белорусский Хельсинкский комитет» провёл кампанию по отмене смертной казни, волонтёры рассказали о себе и, конечно, мастерские представили умения в школе ремёсел. В экологической сфере Студенческий клуб экологов и Координационный центр «Образование в интересах устойчивого развития» (МГЭУ имени А.Д.Сахарова) призвали к захватывающей и амбициозной кампании «Бук-кроссинг 350+15 дней в году», в основу которой легла простая идея – действуя вместе, добиться 10%-ного снижения выбросов углекислого газа уже в 2010 году. Особое внимание привлёк мастер-класс по тайскому массажу Ассоциации телесно-ориентированной терапии. Гости узнали о том, что настоящий тайский массаж – древнее «храмовое» искусство, основанное на аюрведической медицине и буддийской духовной практике. Данный массаж отличается от европейского тем, что его делают в одежде, воздействуя на особые линии или энергетические каналы, отвечающие за работы различных частей организма, снимая стресс и усталость, устраняя спазмы.



Активист общественной организации «Наш дом» Николай Петрушенко

В рамках Фестиваля прошли конкурсы «Лучшее издание в сфере неформального образования за 2008-2010 гг.», «Лучший сайт в сфере неформального образования за 2010 год», конкурс фотографий в сфере неформального образования, «Лучший стенд (экспозиция) выставки», «Лучший мастер-класс Фестиваля».

Фестиваль позволил всем обменяться опытом, получить новые знания, помочь людям в преодолении каких-либо трудностей, получить массу положительных эмоций, новых партнёрских контактов и полезных выводов о настоящем и будущем белорусского и европейского неформального образования.

Диана Лагун, «ГЛ»


Фото Дианы Лагун, «ГЛ»

Один из информационных стендов



Инвалиды-колясочники представили свои программы повышения качества жизни инвалидов

Карнавалы и маскарады

В нашей культуре понятия «маскарад» и «карнавал» употребляются как тождественные, тем не менее история их происхождения различна.

Слово «карнавал» в переводе с вавилонского означает «корабль-море». Истоки европейской карнавальной традиции восходят к обычаю переодевания в древнеримский праздник Сатурналий. В эти дни рабы временно обретали свободу, они надевали одежду своих хозяев и вместе с ними пировали.

По другим источникам, слово «карнавал» происходит от итальянского «Карне, вале!», что означает «Мясо, прощай!». Праздник появился в Средние века у итальянцев, которые накануне 40-дневного поста устраивали пышные празднества.

Карнавал как вид народного гулянья с уличными шествиями и театрализованными играми живёт во многих странах и сегодня, но предком этих современных праздников принято считать знаменитый карнавал Криоко в Рио-де-Жанейро. Нынешний карнавал вобрал в себя влияние трёх разных культур: европейской, южноамериканской и африканской.

Слово «маска» происходит от латинского «личина». В древности маска являлась воплощением родовой силы племени, шаманы использовали различные типы масок с разными культовыми целями.

Древние греки превратили маску в неотъемлемую часть античного театра. Актерами в нём могли быть только мужчины, которым приходилось, искусно меняя маски, играть в одном спектакле несколько ролей. В Древней Руси масками пользовались скоморохи, а в средневековой Европе - труппы бродячих актеров.

Атрибутом праздничного действа маска становится в XVI веке с возникновением комедии дельарте, представляющей собой сценическое действо, не связанное жёстким сценарием. Маскарады возникли в Италии и оттуда распространились по многим европейским странам. Маски являются атрибутом традиционного театра Японии, Южной и Юго-Восточной Азии и др.

Конечно, современную карнавальную маску - на кладку с вырезами для глаз, скрывающую лицо, - можно без особых хлопот купить на специализированных новогодних распродажах, но гораздо интереснее изготовить её самостоятельно.

Домашнюю новогоднюю фабрику по производству ёлочных украшений, подарков и масок нужно открывать как минимум за месяц до праздника, тем более что это самый эффективный и надёжный способ создания радостной предпраздничной атмосферы. Карнавальные маски изготовляются из самых разных материалов: бумаги, кожи, ткани, папье-маше. Обычно используется комбинация подручных средств и материалов. Технологию производства новогодних масок лучше осваивать по специальным выкройкам, которые в избытке можно найти в декабрьских выпуска журналов прошлых лет или отрывных календарях.

Подготовил Виталий Дымов, «ГЛ»



Весёлая девочка живёт в Микашевичах. Зовут её Даша Труханович. Совсем недавно ходила в сад «Лесная сказка», а теперь - первоклашка. Дарья поступила в гимназию и очень этим гордится. Умеет писать, читать по слогам, считать. У Даши много друзей, а ещё девочка - мамина помощница: помогает и по дому, и воспитывать маленького братика Максима.



Фото Янины Самуйлик, СШ №1 г.Микашевичи

Богдан Романовский учится во 2-м классе микашевичской СШ №2, любит кататься на велосипеде, играть с друзьями в футбол. Больше всего на свете обожает животных. Особенно ему нравится соседский хомячок Пушок, которого, иногда мальчику дают подержать и поиграть. Богдан мечтает, что когда-нибудь ему подарят такое же пушистое чудо...

Сучка дапамагла

Гэта было яшчэ пры Польшчы. Кожны селянін меў свае надзелы палёў і сенажацяў. Такі надзел меў і мой сваяк Даніла. Каля самай Прыпяці. На грудку па-над заваддзю забіў стан. Часам там жыў, лавіў рыбу, а ў сенакосны час нарыхтоўваў сена.

Гэтак было і ў той раз. Падахвочаны добрым надвор'ем, скасіў усю дзялку за раз.

Прыехала жонка грабці сена і заохкала:

-А нашто ж ты ўсю дзялку скасіў? А ці ж мы ўдвух рады дамо? Трэба будзе яшчэ каго-небудзь клікаць.

Даніла - мужык пакладзісты, нетаропкі, разважаў:

- Не хвалюйся, жонка. Памаленьку, рад за радам, ды й зграбем, а там відаць будзе...

Пасля дружнай працы амаль увесь сенакос быў устаўлены насільнымі (невялікімі, якія зносяць уручную насіламі да стога) копамі.

Прыйшлі да стану, а там верціцца нечая, відаць, бяздомная сучка. Хвостом павільвае, лашчыцца. Глянуў Даніла - торбачка, што была з харчамі, валяецца на зямлі, разарваная.

-А-а, сучка. Не працавала, не дапамагала, а абед з'ела. Я ж цябе зараз правучу. Больш сюды не пойдзеш.

Даніла звязаў пук сена. Паклікаў сучку да сябе. Добра прывязаў той пук да хваста і падпаліў.

Як толькі запякло, сучка з енкатам кінулася не на ўцёкі, а пад бліжэйшую капу. Тая ўспыхнула імгненна. Сучка - пад другую, трэцюю... Данілава жонка - у плач, а Даніла сядзеў і з безысходнасці казаў:

- О-то-то... Яшчэ - пад тую... І пад тую...

І сучка, бы пад каманду, ткнулася пад чацвёртую, пятую. На жончын лямант Даніла, бы ў ні ў чым не бывала, спакойна прыгаворваў:

- А ты, Кацярына, казала, што не дамо рады сену. От ужо пяць коп і склалі. Ну, а астатнія неяк адолеем.

Сцяпан Нефідовіч,
в.Любань

Проверенные советы облегчат жизнь

О зеркалах

✓Чистое зеркало рекомендуется промывать холодной водой с примесью бельевой синьки. Это придаст ему приятный блеск. Для этой цели можно воспользоваться и разбавленным настоем чая.

✓Пятна от мух на зеркалах удаляют при помощи разрезанной сырой луковицы. После обработки луковицей зеркало нужно хорошо протереть, лучше всего тканью с крученной нитью, которая не оставляет на стекле волокна. Зеркало, натёртое сырой луковицей, мухи не засиживают.

✓Зеркало в ванной не будет запотевать, если покрыть его раствором 1 чайной ложки желатина в 50 мл воды.

✓Пятна отошедшей амальгамы портят вид зеркала. Чтобы замаскировать дефекты, надо подклеить сзади в этих местах кусочки фольги. Хотя изображение от этого не улучшится, но зеркало примет опрятный вид.

О косметике

✓Если тушь засохла, капните в неё несколько капель одеколона или спирта. Кстати сказать, если капнуть чуть-чуть спирта даже в почти совсем пустой тюбик из под туши, то обязательно «наберётся» ещё столько, что можно воспользоваться 2-3 раза.

✓Щёточку лучше часто мыть: если щётка густая, а тушь достаточно жидкая, ресницы не склеиваются, делаются «мохнатыми».

✓Если вами тушь оказалась слишком густой, а при покраске ресниц остаются комки и ресницы склеиваются, не спешите её выбрасывать. Закройте тюбик и опустите его на 10 минут в горячую воду по самую пробку. Тушь размягчится, будет ложиться ровно.

О здоровье

✓Зуд от комариных укусов пройдёт, если протереть их раствором соды (0,5 ч. ложки на стакан воды).

✓Желтизна на зубах от курения будет меньше, если при чистке класть на щётку немного соды и каплю-другую лимонного сока. Также желтизну с зубов можно удалить смесью питьевой соды с таким же количеством перекиси водорода. Густота массы должна напоминать зубную пасту.

✓Веснушки и пигментные пятна станут менее заметны, если протирать их раствором соды (6-7 ч. ложек на 1 стакан воды).

О золоте и серебре

✓Если потемнела серебряная цепочка, протрите её лимонным соком, а потом прополощите тёплой водой.

✓Если золотые серёжки выглядят тусклыми, их можно обновить. Положите их на пару часов в луковый сок, затем сполосните тёплой водой. Зубной щёткой прочистить загрязнённые места.

Подготовила Галина Самуйлик, «ГЛ»

Завещания, вошедшие в историю

✓**Самое длинное** завещание составил Томас Джефферсон, один из отцов-основателей Соединенных Штатов. Указания относительно имущества перемежались в документе с рассуждениями об истории Америки. По этому завещанию наследники Джефферсона получали свои доли наследства только при условии, что отпустили на волю всех своих рабов.

✓**Самое обидное** составил средневековый фермер. В завещании он оставлял 100 ливров жене, но велел, если она выйдет замуж, добавить еще 100 ливров, мотивируя тем, что бедняге, который станет её мужем, эти деньги понадобятся.

✓**Самое исторически полезное** оставил Вильям Шекспир. Он сделал распоряжение относительно всего своего имущества, начиная от мебели и заканчивая обувью. Завещание это чуть ли не единственный неоспоримый документ, который доказывает существование Шекспира.

✓**Самое короткое** - банкир из Лондона. Оно содержало три слова: «Я полностью разорён».

✓**Самое неприличное** написал сапожник из Марселя. Из 123 слов, записанных в этом завещании, 94 невозможно произнести даже в относительно приличном обществе.

✓**Самое сложное для понимания** было составлено лаборантом знаменитого физика Нильса Бора. В завещании было так много специальных терминов и сложных фразеологических оборотов, что для его расшифровки пришлось вызывать экспертов-лингвистов.

✓**Самое известное** завещание оставил Альфред Нобель. Оно было оспорено родственниками. Они получали только полмиллиона крон, а остальные 30 миллионов были отданы на учреждение знаменитой Нобелевской премии.

✓**Самое секретное** - миллиардер Мишель Ротшильд. В нем, в частности, говорится: «...категорически и однозначно запрещаю любую опись моего наследства, любое судебное вмешательство и обнародование моего состояния...» Так что реальные размеры состояния до сих пор не известны.

✓**Самое большое состояние, оставленное животному.** Миллионер и кинопродюсер Роджер Доркас все свои 65 миллионов долларов оставил любимому псу Максимилиану. Суд признал такое решение законным, поскольку при жизни миллионер выправил Максимилиану совершенно человеческие документы. Жене Доркас оставил 1 цент. Но она по тем же собачьим документам вышла замуж за пса и после его смерти спокойно вступила в права наследства, поскольку пёс, естественно, завещания не оставил.

✓**Самая крупная сумма**, когда-либо завещанная одним человеком. Генри Форд завещал распределить 500 миллионов долларов среди 4157 учебных и благотворительных заведений.

Подготовила
Вера Ветрова, «ГЛ»

Если гости на пороге

Публикация лучших рецептов, присланных нашими читателями на конкурс, продолжается. И снова активно откликнулись микашевичские кулинары.

Оксана Лусевич принимает участие в поединке вместе с дочерью Дашей.

«Очень любим готовить, - пишут нам хозяюшки. - Хотим поделиться с читателями «ГЛ» нашими любимыми рецептами...»

Жаркое из картофеля с колбасой и помидорами

600 г картофеля, 400 г вареной колбасы, 2 луковицы, 400 г помидоров, 5 ст. л. растительного масла, 2 чайные ложки сушёных прованских трав, 1 ч. л. паприки, 150 г сыра.

Картофель отварить в мундире. Колбасу очистить от оболочки, разрезать вдоль пополам и нарезать ломтиками по 2 см. Репчатый лук нашинковать дольками, помидоры - кружочками. Картофель слить и, очистив от кожуры, нарезать ломтиками, обжарить в сковородке в половине растительного масла и поставить в тёплое место. В оставшемся масле подрумянить ломтики колбасы, а затем отдельно - лук. Картофель, колбасу и помидоры уложить слоями в жаропрочную форму, посолить, поперчить, приправить паприкой и травами. Сыр нарезать кубиками и растереть сверху. Запекать 10 минут. Посыпать зеленью.

Овощная запеканка

2 кабачка-цуккини, 1 жёлтый перец, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 г консервированных помидоров, 1 ч. л. оливкового масла, соль, перец.

Кабачки нарезать кружочками. Перец порубить. Чеснок и лук измельчить и обжарить в горячем масле. Добавить овощи и тушить 10 минут. Положить помидоры и обжарить ещё 5 минут. Перемешать и поставить в разогретую духовку на 10 минут.

Курица с томатами

125 г филе куриной грудки, 250 г томатов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. оливкового масла, 4 ст. л. готового бульона, 10 г оливок, 1 ст. л. измельчённого базилика, соль, перец.

Куриное филе разрезать на кусочки и обжарить в горячем масле 8 минут. Измельчить лук и чеснок, вместе с томатами добавить к курице и обжарить ещё 5 минут. Выложить готовую курицу на блюдо. Томаты залить бульоном, оливками и базиликом, посолить и поперчить. Томаты - как гарнир.

Блины с припёком

3 ст. муки, 8-10 яиц, 3 ст. молока, соль, сахар, 2-3 ст. л. сливочного масла. **Для припёка:** *1 луковица, 100 гр зелёного лука, 200 гр мякоти любой рыбы, 1 яйцо, перец по вкусу.*

Приготовить с помощью миксера тесто из муки, яиц, молока, добавить по вкусу соль и сахар. На разогретую и смазанную жиром сковородку выложить готовый припёк, залить тесто и жарить, как обычно. Готовый припёк можно сразу добавить в тесто и жарить, как обычные блины.

Приготовление припёка: Репчатый лук нарезать кольцами или полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Зелёный лук нашинковать и слегка обжарить. Мякоть рыбы выложить в холодную сковородку для жарки, слегка потушить, мелко порезать, посолить, поперчить. Добавить обжаренный лук, отваренное мелко порубленное яйцо и соль по вкусу.

Яблочный пирог с ореховым ароматом

По 125 г муки, сливочного масла и творога, 2 яйца, 50 г сахарной пудры, 200 г сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 4 яблока, 2 ст. л. абрикосового конфитюра, 1 ст. л. кедровых орешков.

Смешать муку с солью. Сливочное масло нарезать мелкими кусочками, перемешать с творогом. Замесить тесто. Раскатать и выложить в разъёмную форму, вылепить небольшой бортик. Поставить на 30 мин в холодильник. Нагреть духовку до 200 градусов. Взбить яйца с сахарной пудрой, сметаной и лимонным соком. Яблоки очистить и нарезать дольками. Вылить на тесто половину крема и уложить яблоки в виде черепицы. Залить оставшимся кремом и выпекать 15 мин. Конфитюр разогреть, протереть через сито и смазать пирог. Посыпать орешками и выпекать ещё 15 мин. Остудить и посыпать сахарной пудрой.

Похвально, что в нашем конкурсе решила принять участие и молодая хозяйка Виктория Андрейчук. В данный момент она ожидает ребёнка и, пока малыш не появился на свет, балует различными вкусностями супруга.

Десерт «тирамису»

2 яйца, 100 г сахара, 250 г нежирного творога, 500 мл сливок, 5 г желатина, бисквит, кофе.

Взбить миксером яйца и сахар и, продолжая взбивать, добавить нежный творог. Отдельно взбить сливки. Аккуратно ложкой перемешать взбитый творог со сливками, добавить предварительно замоченный желатин. В форму выложить бисквит, пропитанный крепким кофе, сверху часть взбитой массы. Посыпать молотым кофе или орехами.

Яблочно–миндальный пирог

175 г сливочного масла, 100 г сахара, 4 яйца, 1 ч. л. лимонной цедры, 2 ст. муки, 1 ст. л. крахмала, 1 пакетик разрыхлителя.

Для начинки: *1 кг яблок, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. лимонного сока.*

Для заливки: *5 яиц, 100 г сахара, 100 г молотого миндаля, пара капель лимонного сока, 1-2 ст. л. сахара.*

Сливочное масло положить в тёплое место, чтобы оно стало мягким. Выложить масло в миску, всыпать сахар и тщательно растереть. Продолжая растирать, по одному ввести яйца. Когда смесь превратится в крем белого цвета, добавить цедру и щепотку соли. Муку, смешав с крахмалом и разрыхлителем, просеять на сливочно-яичную массу и замесить тесто. Выложить в форму тесто и разровнять кулинарной лопаткой. Яблоки разрезать пополам, очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кубиками и тушить в сковороде 5 мин, посыпав сахаром и полив лимонным соком. Жидкость должна почти полностью испариться. Выложить тушёные яблоки на тесто и разровнять. Нагреть духовку до 180 градусов. С помощью миксера взбить яйца с сахаром, постепенно подсыпая миндаль. Добавить пару капель лимонного сока. Ложкой или лопаткой распределить яичную массу на яблоках, разровнять и выпекать 45 мин. Сразу достать пирог из духовки и посыпать сахаром или, по желанию, сахарной пудрой с корицей.

Яблоки в тесте

4 яблока, 2 ч. л. сахара, полстакана муки, 2 яйца, 80 мл молока, 1 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Подготовленные яблоки нарезать на кружочки толщиной в 0,5 см, обсыпать сахаром. Подготовить тесто: отделить желтки от белков, добавить сахар, соль, сметану, муку, тщательно размешать и влить молоко. Белки взбить в густую пену и осторожно вмешать в тесто. Кружочки яблок брать вилкой, обмакнуть в тесто и обжарить на хорошо разогретой сковородке до образования золотистой корочки. Готовые яблоки красиво уложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Пирожки картофельные фаршированные

13 картофелин, 1 ст. л. муки, 1 яйцо; 3 ст. л. топлёного масла, соль. **Для фарша:** *350 г говядины, 1 луковица, 1 ст. л. топлёного масла, соль.*



Отварной картофель в горячем виде потолочь, добавить муку, яйцо, соль и тщательно перемешать. Для приготовления фарша отварную говядину пропускают через мясорубку, перемешивают с обжаренным луком, добавляют соль и заправляют сливочным маслом. Массу разделывают на круглые лепёшки, кладут на них фарш, заворачивают в виде пирожков, панируют в муке и обжаривают. Подают горячими со сливочным маслом.

Перники

6 ст. пшеничной муки, 1 ст. сыворотки, простокваши или свежего молока, 2-3 яйца, 8-10 ст. л. сахара, сливочное масло, корица, соль.

В муку вводят яйцо, добавляют сахар, соль, корицу, размягчённое сливочное масло и, подливая понемногу сыворотку или простоквашу, замешивают тесто и дают ему в течение 20-30 минут настояться. Затем раскатывают тесто в пласт толщиной примерно 1-1,5 см, вырезают из него кружки или, к примеру, полумесяцы, выпекают на смазанном маслом противне. Готовые перники поливают растопленным медом или посыпают сахаром, смешанным с тёртыми орехами.

Следующая участница - Ева Грицкевич из Запросья. Она - мама троих дочерей, молодая бабушка и мудрая тёща. Любит вкусно готовить, именно поэтому в гости к тёще так торопятся зятья.

Ушки

2 ст. пшеничной муки; 1 яйцо; 3/4 ст. кислого молока; 1 ст. л. сахара; 0,5 ч. л. соды; 2 ст. л. топлёного масла.

Замешивают тесто на кислом молоке с добавлением соды, яйца и сахара, раскатывают в тонкий пласт, разрезают на ромбики, противоположные концы которых соединяют и защипывают. Ушки выпекают в духовке на противне, смазанном маслом. Подают ушки горячими, поливают сметаной, смешанной с сахаром и протёртыми ягодами.

Хворост картофельный

5-7 картофелин, 3 ст. пшеничной муки, 1-2 яйца, 0,5 ст. растительного масла, соль.

Отварной картофель пропускают через мясорубку, смешивают с мукой, яичными желтками и взбитыми белками. Полученную массу тонко раскатывают и нарезают в виде ромбиков, в середине которых делают надрез. Жарят хворост в кипящем масле. Отдельно к хворосту подают молоко, сметану.

Рулетик

1 яйцо, 0,5 ст. сахара, 1,5 ст. муки, 0,5 ч. л. соды, гашеной уксусом, 9 ст. л. кефира.

Все продукты перемешать. Тесто должно получиться, как сметана. Размазать по смазанной маслом противне и запечь до готовности. Заранее приготовить крем: 0,5 стакана сахара, 1 ст.ложка какао, 2-3 ст.ложки муки, 200 г молока смешать и варить на медленном огне, тщательно помешивая. Горячий корж смазать кремом и завернуть в рулет. Вместо крема подойдут варенье, повидло, жидкая творожная масса.

Салат «Кореянка»

1 ст. отварной фасоли (если нет, подойдёт и консервированная), по 2 моркови и лука, 4 варёных яйца, банка шпрот, майонез, растительное масло для жарки.

Яйца мелко нарезать, консервы размять вилкой. Лук измельчить, морковь натереть на крупной тёрке, овощи пассировать на масле по отдельности. На плоское блюдо выложить слоями, промазывая каждый слой в отдельности: фасоль, лук, морковь, шпроты, яйца. Сверху нарисовать майонезом сеточку, украсить зеленью.

Окорочка в чипсах

4 куриных окорочка, 1 яйцо, 70 г чипсов, 100 г тёртого сыра, перец, соль, масло.

Яйцо, перец и соль взбить. Очень мелко накрошить чипсы, перемешать с сыром. Окорочка обмакнуть в яйцо, затем в чипсах и запечь в духовке.

Подготовила Галина Самуйлик, «ГЛ»

Уважаемые хозяйки! Конкурс на лучший рецепт продолжается. Итоги будут объявлены в новогоднем номере. А пока участвуйте, шлите на адрес редакции свои любимые «шедевры»!

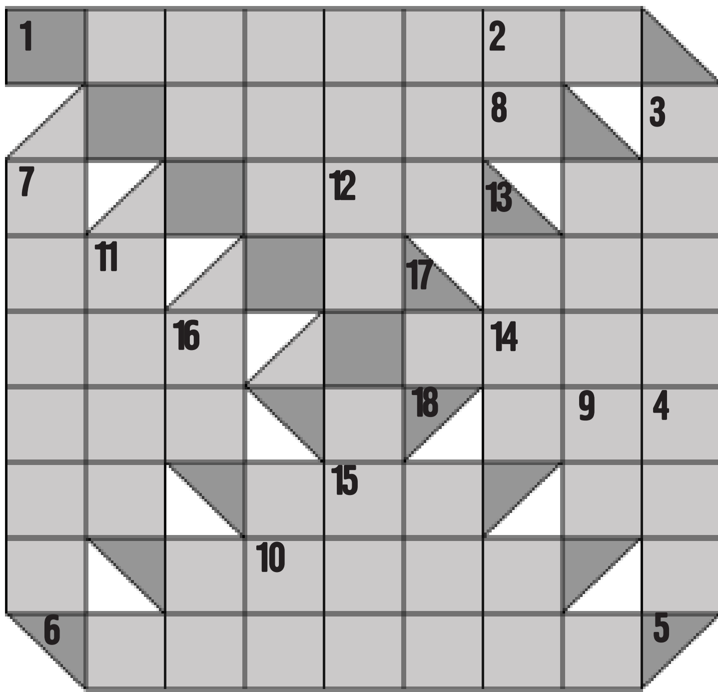
Уважаемые читатели! Присылайте свои рецепты. Самые «вкусные» будут опубликованы.

Сканворд

Космет. инструмент							Мяч в воротах	Деньги Латвии
Упругая повязка		Характер		Испанский рыцарь	Дуэль жизни и смерти			
Отрава					И авто, и река			
		Муз. инструмент		...-полоскун				
Неядовитая змея					Отец наций в Китае		Глаз (устар.)	Лекарство на окне
		Сооружение в порту		Душистое растение				
Живой локатор	Нота			Антипод зла		Осадок		
			Друг Маугли					
	Атрибут настоящего ковбоя				Гранатомёт		Место для стрельбы	
		Чин, ранг	Знак вост. гороскопа					Экскурсовод
					Машина с шашками		Последняя нота	
	Часть упряжи		Штат США					
Юный матрос					Царство мёртвых			

Чайнворд

Составила Вера Ветрова, «ГЛ»



1. Распродажная паника. 2. Кружевной воротник. 3. Грибы на пеньках. 4. Друг д'Артаньяна. 5. Порода собак, изначально разводилась для оказания помощи путникам в горах. 6. Ценная вещь. 7. Звёздная лупа. 8. Помещение для хранения припасов. 9. Небольшая книга в мягкой обложке. 10. Белое марочное вино. 11. Город в Гомельской области. 12. Снежная глыба. 13. Боевое оружие русского война. 14. Карточная масть. 15. Напыщенная домашняя птица. 16. Жаркое у народов Кавказа. 17. Единица информации, состоящая из двух элементов (0 и 1). 18. Сосуд с длинной ручкой для варки кофе.

Ответы из №8 -

на чайнворд:

1. Хворост. 2. Тандем. 3. Мангал. 4. Лауреат. 5. Террариум. 6. Маникюр. 7. Режиссёр. 8. Радикулит. 9. Томагавк. 10. Карикатура. 11. Аккорд. 12. Дерматолог. 13. Гастроном. 14. Магия. 15. Ярлык. 16. Кавалер.

на кроссворды:

1. По горизонтали: 1. Табор. 5. Биржа. 7. Закат. 8. Юнга. 9. Гуру. 11. Сваха. 14. Вираж. 15. Донор. 18. Смена. 20. Омар. 22. Баул. 23. Аорта. 24. Кабан. 25. Булат.

По вертикали: 1. Тайна. 2. База. 3. Ринг. 4. Багаж. 6. Акула. 10. Укроп. 11. Сеанс. 12. Айова. 13. Диета. 16. Киоск. 17. Бетон. 19. Аудит. 21. Реал. 22. Балл.

2. По горизонтали: 3. Аист. 5. Пословица. 10. Ядро. 15. Байкер. 18. Бюджет. 19. Колье. 20. Нетто. 21. Эфес. 22. Хворост. 26. Луна. 27. Золовка. 28. Трельяж. 29. Гриб. 31. Джунгли. 32. Диск. 34. Полгода. 36. Принцесса. 37. Зачетка. 41. Роза. 43. Сваха. 44. Верба. 45. Дядя. 47. Танкер. 48. Огурец. 51. Утюг. 52. Индюк. 53. Афиша. 54. Овал. 56. Торпеда. 58. Солнцепек. 62. Трапеза. 66. Пума. 69. Экспорт. 71. Лапа. 73. Кафедра. 74. Скрепка. 75. Волк. 77. Орлянка. 81. Куст. 82. Изгиб. 83. Устье. 84. Указка. 85. Опушка. 86. Фрак. 87. Биография. 88. Мавр.

По вертикали: 1. Фарфор. 2. Вкус. 3. Археолог. 4. Сектор. 6. Орех. 7. Лото. 8. Веко. 9. Цент. 11. Джоуль. 12. Обоняние. 13. Идол. 14. Теннис. 16. Клюква. 17. Стерня. 23. Вожжи. 24. Ранец. 25. Силос. 29. Гипюр. 30. Баобаб. 32. Декада. 33. Колея. 35. Обвинение. 38. Чебурашка. 39. Паприка. 40. Автомаг. 42. Омлет. 46. Дылда. 49. Угроза. 50. Вокзал. 51. Укроп. 55. Лайка. 57. Параграф. 59. Ликер. 60. Цапля. 61. Парик. 63. Прокурор. 64. Дорога. 65. Локоть. 67. Удочка. 68. Девица. 70. Венера. 72. Пасека. 76. Коза. 77. Обои. 78. Лязг. 79. Нога. 80. Ауди. 81. Кнут.

Такой же, как и сорок лет назад

Притча

Три старых друга сидели вместе и говорили о радостях юности и тяготах старости.

- Ах, - стонал один, - мои ноги не слушаются меня так, как я бы того хотел. Ведь как, бывало, я бегал раньше! А теперь они бросили меня на произвол судьбы, так что я еле-еле переступаю с ноги на ногу.

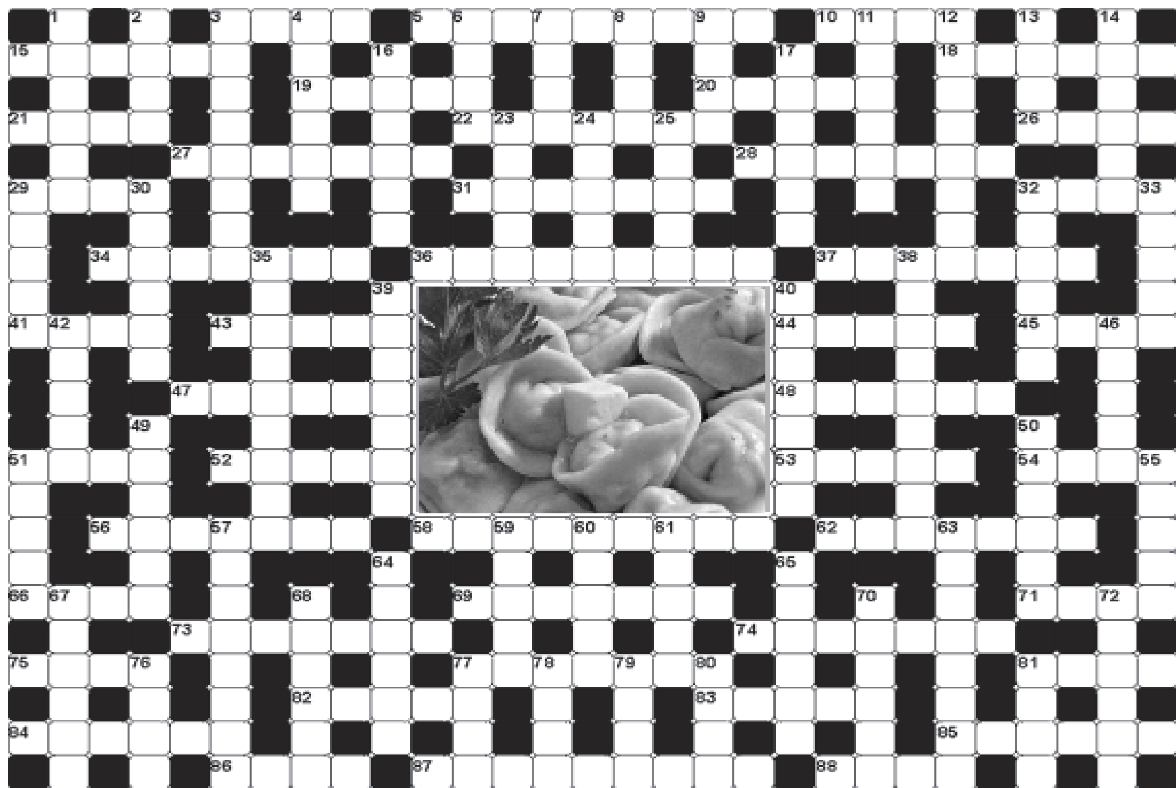
- Ты прав, - согласился с ним другой. - У меня такое чувство, будто мои юношеские силы капля за каплей уходят в песок, как это бывает с водой в пустыне. Времена изменились, и мы изменились, попав между жерновами времени.

А третий друг, мулла, любитель читать проповеди, не менее старый, чем его друзья, покачал головой:

- Не понимаю, о чём вы говорите, дорогие друзья. Я ничего подобного у себя не замечаю из того, на что вы жалуетесь. Я такой же сильный, как и сорок лет тому назад:

- Не смейтесь, это именно так, - не унимался мулла. - Как раз вчера я получил доказательство этому. В моей спальне с незапамятных времён стоит тяжёлый дубовый шкаф. Сорок лет тому назад я попытался поднять этот шкаф, и что же вы думаете, друзья, произошло? Я не мог поднять его. Вчера пришло мне в голову опять поднять шкаф. Я изо всех сил пробовал это сделать. Но опять мне это не удалось. Это ясно доказывает только одно: я такой же сильный, как и сорок лет тому назад.

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Главная кнопка в компьютере. 5. Облагороженный алмаз. 10. Луч света в тёмном море. 15. Волшебная посуда с голубой каёмкой. 18. Отплата за проигрыш. 19. «Дань» в наше время. 20. Металл в градуснике. 21. Укус иглы. 22. Русская вилла. 26. Пробоина в корпусе корабля. 27. Клубный пиджак. 28. Цирковой гимнаст. 29. Дорожный указатель. 31. Побелка для деревьев. 32. Карточная масть ведьмы. 34. Исполин, гигант. 36. Водитель комбайна. 37. 500 грамм. 41. Наркотический мираж. 43. Совсем даже немало. 44. Холмик на дороге. 45. Советский внедорожник. 47. Часть упряжи. 48. Настоятель мужского монастыря. 51. Переросшие галоши. 52. Крестьянский налог. 53. Крылатое желание. 54. Столица Австрии. 56. Мясо в хот-доге. 58. Узкоспециализированное медицинское учреждение. 62. Отутюженный рельеф. 66. Симфония на бумаге. 69. Улётная трава для наркоманов. 71. Стоимость товара. 73. Породистая охотничья собака. 74. Участник прошедшей войны. 75. Ореол святого. 77. Искушение. 81. Латиноамериканская валюта. 82. Игра на клетчатом поле. 83. Одна из стихий. 84. Обитель. 85. Мягкая мебель. 86. Вместилище души. 87. Весеннее наводнение. 88. Причальное сооружение.

По вертикали: 1. Околпаченный пузырёк. 2. Языческий божок. 3. Сибирское национальное блюдо. 4. Краситель для белья. 6. Овощная тушёнка. 7. Младшая сестра арфы. 8. Середина лета. 9. Жилище кролика. 11. Песенный гарнитур. 12. Центральная улица Киева. 13. Растворитель тьмы. 14. Пионерская эмблемка. 16. Отточенная часть сабли. 17. Старинное фитильное ружьё. 23. Сказочный псевдоним кунжута. 24. Лечебный пост. 25. Хлеб на бутерброды. 29. Имущество, обеспечивающее ссуду. 30. Квартира в зоопарке. 32. Трава для вермута. 33. Осенний лохматый цветок. 35. Скрипка-великан. 38. Тягач поезда. 39. Транспорт для младенца. 40. Математическое утверждение, не требующее доказательства. 42. Атрибут настоящего ковбоя. 46. Купейное средство передвижения. 49. Голосование. 50. Тяжёлый металл для грузила. 51. Молочная ёмкость. 55. Имя писательницы Кристи. 57. Всемирная сеть. 59. Карманная часть речи. 60. Остров, построенный кораллами. 61. Один из приёмов чёрной магии. 63. Оформитель завещаний. 64. Антипод левши. 65. Отпечаток ключа. 67. Достаток, богатство. 68. Адмирал на суше. 70. Наполнитель сейфа. 72. Бальзам. 76. Ветер с моря. 77. Решето с мелкой сеткой. 78. Конструкторский отдел. 79. Корабль Ясона. 80. Цифра, превращающая единицу в десятку. 81. Плавсредство из брёвен.

Подготовил В.Дымов, «ГЛ»

Читатели, приславшие правильные ответы, будут отмечены.

В жизни всякое бывает...

* * *

Унылое утро. Возле пивного ларька собирается очередь. До открытия минут 10. Контингент самый разнообразный: тут и бомжи всех возрастов, и труженики села, ожидающие электричку, рабочие и студенты с опухшими от бессонной ночи лицами. Все хотят поправить здоровье, а потому ждут назначенного часа.

Вот ларёк начинает свою работу. Тщедушный старичок, стоящий первым в очереди, снимает шляпу, наклоняется к окошку и произносит:

- Здравствуйте, доктор!..

* * *

Я в детстве, когда соберётся много гостей, любил незаметно добавлять себе в чай ма-а-аленькую капельку йода. Цвет и вкус чая от этого не меняются, но если обмакнуть в него булку, она окрашивается в пронзительно-синий цвет. На детей за взрослым столом ведь обращают мало внимания.

Вот так сидишь, макаешь булку, откусываешь, отхлёбываешь...

Постепенно все разговоры замирают, больше никто не ест и не разговаривает - все с ужасом смотрят...

13 признаков того, что вы учитель



1. Вы выносите из дома всё, что может пригодиться на рабочем месте.
2. Вы приносите в дом массу бесполезного, с точки зрения нормальных людей, ваших родных и близких, которые с опасением наблюдают за тем, как неотвратимо растёт гора макулатуры в вашей квартире.
3. Ваша семья принесена в жертву образованию, она тоже работает с вами, хотя и не числится в штате. Работают, тихо жалея вас, а иные - проклиная школу. Участь вашего ребёнка - ждать. У кабинета, учительской, дома, ждать терпеливо и молча.
4. Люди, далёкие от образования, не понимают, когда вы говорите о своих 30 детях и 45 родителях.
5. Каждая неформальная встреча с коллегами неизбежно перерастает в минипедсовет, несмотря на то, что вы всё время клянётесь о школе не говорить.
6. Чужих денег в вашей сумочке всегда больше, чем своих.
7. Вы вскакиваете среди ночи, чтобы записать очередную гениальную идею к завтрашнему уроку.
8. Ваш дом уже задыхается от вазочек и других ненужных безделушек, выбросить которые не позволяет совесть - подарки же.
9. С вами здоровается половина района и эта же половина оценивает - как вы, где вы и с кем вы?
10. Вы умеете красить, клеить, забивать гвозди, чинить мебель, работать до утра, уговаривать, прощать, ходить на работу больным и входить в чьё-то положение.
11. Вы не умеете: толково отдыхать, говорить «нет» администрации, проходить мимо книжных прилавков.
12. В вашей жизни в пять раз больше поводов для празднования, чем у других, - начало учебного года, начало четверти, конец четверти и в пять раз больше поводов для головной боли - начало учебного года, начало четверти, конец четверти.
13. Вы никак не можете определиться с 1 сентября - принимать вам поздравления или соболезнования.

Такие разные детки

Если бы вы меня назвали...

- Вот, мамочка, если бы вы меня назвали Емелей, я бы вам уже волшебную щуку выловил. А теперь придётся ждать, пока я стану стариком и поймаю вам Золотую Рыбку.

Что за сказка?

Андрюша (3 года) пытается прочитать название сказки:

- «Т», «р», «и», «п», «о», «р», «о», «с», «ё», «н», «к», «а».
- Ну, и как называется сказка? - спрашивает мама.

Андрюша смотрит на иллюстрацию возле заглавия и уверенно провозглашает:

- Свиньи!

Человек набит едой?

Марина (6 лет) разглядывает учебник анатомии. Пролистав книгу и рассмотрев несколько рисунков, девочка разочарованно произнесла:

- А я-то думала, что человек едой набит...

Кто прав?

Антошка (4 года) подходит к маме и спрашивает:

- Ма, мы вот с Лёшкой поспорили, где колбасу растят. Я говорю, что на дереве, а он, что на грядке. Кто из нас прав?

Кем быть?

Дедушке интересно, кем Миша хочет стать в будущем:

- Миша, может, будешь лётчиком?
- Нет, они разбиваются...
- Ну тогда - капитаном?
- Они тонут...
- А кем тогда ты станешь?
- А я буду матрасы делать!
- Почему?!
- Поделал - полежал, поделал - полежал...

«Тяжёлое» детство

Ваня (5 лет) рисует две улыбающиеся рожицы и обращается к маме:

- Это ты и я.

Потом у рожицы, которая мама, на лбу рисует здоровенный красный круг. Мама:

- Ваня, что это?
- Как что? Фингал! Бабушка сказала, что ты в детстве с велосипеда упала!

Чтобы жить!..

Папа спрашивает у Максима (2,5 года):

- Максим, а папа зачем нужен?
- Папа? Ну, чтобы жить.
- А мама?
- Ну а мама, чтоб не скучно было жить.

Потомок

Арина (4 года) говорит маме:

- Мама, я твой потомок!
- Да. Откуда ты знаешь это слово?
- Ну я же голову помою потом, покушаю потом, в комнате уберусь потом... Вот получается, что я у тебя ПОТОМок!

Какая жена лучше?

Правильно говорят в народе, что с бедой надо ночь переспать, но ведь некоторые умудряются ещё и жениться!

☺ ☺ ☺

Дети в зоопарке кормили жирафа «Растишкой». Несчастное животное задохнулось в верхних слоях атмосферы.

☺ ☺ ☺

Если у вас мало денег - не огорчайтесь. Возможно, это от большого ума.

☺ ☺ ☺

Женщина - мужчине:

- Почему вы на меня смотрите?
- Я не смотрю на вас!
- Так, я не поняла... Почему вы на меня не смотрите?!

☺ ☺ ☺

Высшее мастерство в споре: перейти на сторону оппонента и уже оттуда возразить!

☺ ☺ ☺

Блондинка поместила на заставку рабочего стола фото своего парня и через полчаса напрочь рассорилась с монитором.

☺ ☺ ☺

Рыбак, оказавшись на месте преступления, схватил преступника, но тот вырвался и убежал. Давая милиции описание сорвавшегося бандита, рыбак утверждал, что тот был в три с половиной метра ростом и весом килограммов триста.

☺ ☺ ☺

- Я знаю самую любимую женщинами позу. Женщина, стоя и слегка наклонившись вперёд, выбирает кольцо с бриллиантом. Мужчина сзади расстёгивает бумажник.

☺ ☺ ☺

Всегда думал: почему в ночных клубах на фейс-контроле стоят люди, которые сами бы его никогда не прошли?

☺ ☺ ☺

Женская общага. Одна девушка собирается на свидание, две другие ей помогают. Одна говорит:

- Давай 50 для храбрости!

Другая, с сомнением:

- Может быть, 100 для глупости?!

☺ ☺ ☺

Ну, в общем, пока они спорили, трава это или пшеница, оказалось, что это болото, и машина утонула.

☺ ☺ ☺

На остановке тётка надрывается, орёт в телефон: «Миша! В холодильнике! В холодильнике суп! Ты слышишь меня?! Миша! В холодильнике! Я тебе не есть его говорила! Вылить! Вылить надо было!»

☺ ☺ ☺

- Какая жена лучше - врач или учительница?
- Учительница лучше.
- Почему?
- Учительница всегда говорит: «Повторите», а врач говорит: «Следующий».

☺ ☺ ☺

- Сколько вам лет?
- А сколько дадите?!
- Не забывайте, где мы находимся, подсудимая!

☺ ☺ ☺

- Дорогой, давай зайдём в магазин косметики, у меня совсем не осталось туши!
- Мне кажется, с тушей у тебя всё в порядке...

☺ ☺ ☺

На пляже сидела женщина сомнительного поведения. Скоро вокруг неё собралась толпа сомневающихся.

☺ ☺ ☺

Акция в поликлинике: пройдите без бахил и получите от уборщицы направление к стоматологу без очереди.

☺ ☺ ☺

Один приятель – другому:

- Возвращаюсь я как-то с корпоратива... И вдруг сзади крики: «Стоять! Стоять!»
- Ну а ты что?
- Какой там стоять, я и полз-то с большим трудом.

☺ ☺ ☺

Никогда не ешьте последнюю котлету со сковородки: одной котлетой не наешься, а пустую сковородку придётся мыть.

☺ ☺ ☺

Объявление: «Котёнок. Качественный. Почти не юзаный, пробег - 2 месяца. Укомплектован. Есть шерсть (весёленькой чёрно-белой окраски), лапы (4 шт.), усы (unlimited) и урчало Int (встроено). Обладает функцией мочеиспускания в туалет, лежания на телевизоре, свесив хвост на экран, и неуёмной жизнерадостностью. Функция питания отлажена просто на диво: с удовольствием жрёт даже хлеб и макароны. И всё это я отдаю просто так, для хороших людей не жалко! Брендовый. Глюков нет. Апгрейдится. Гарантия. Мышь опознает».

ГАЗЕТА па-лунінецкі Издание для досуга

▪Учредитель, редакция и издатель: частное предприятие «Информ-прогулка».
▪Главный редактор, директор: Андрей Михайлович Вышинский.
▪Ответственный за выпуск: Вадим Витальевич Жилко.
▪Наш адрес: ул.Фрунзе, 12, ком. 1,2,4,5, 225644, г.Лунинец Брестской области.
▪Телефоны: главный редактор: 3-15-08; корреспонденты, бухгалтерия: 3-16-00, 3-45-09; рекламный отдел: 3-45-09, 3-15-08, 8-029-3271852, 8-029-8044415, тел./факс (01647) 3-45-09.

«Газета па-лунінецкі» (Св. о госрегистрации средства массовой информации №630 от 28.08.2009г. Министерства информации РБ, св. о регистрации частного предприятия «Информ-прогулка» №0030802 от 15.10.2007г., лицензия на розничную торговлю №12470/0354378 от 14.11.2007г. по 13.11.2012г.; р/с 3012204710011 в отделении ОАО «Белагропромбанк» в г.Лунинец, ул. Советская, 7, код 150501415. УНП 290852872.

Адрес для писем и сообщений: ул.Фрунзе, 12, 225644, г.Лунинец Брестской области. E-mai: progulka@brest.by, сайт: www.progulka.brest.by

Тираж 1000. Заказ 5405. Подписано в печать 27.10.2010г. в 14.00.
Объём издания - 3 печатных листа.

Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь. Выходит 1 раз в месяц. Отпечатана в КУП «Пинская региональная типография» главного управления идеологической работы Брестского облисполкома, ул.Ленина, 42, 225710, г.Пинск, Брестская обл. Газета отпечатана с оригинал-макетов редакции.